

અનુક્રમ

૧ માતા ગાથા	૧-૮
૨ વ્યક્તિત્વ	૯-૧૬
૩ દેવ	૧૭-૨૩
૪ જીર્ણ	૨૪-૩૪
૫ પ્રભ	૩૫-૪૬
૬ ક્ષીર	૪૭-૫૭
૭ પૂવમદ	૫૮-૬૮
૮ ઉદ્દેશ	૬૯-૭૭
૯ ભવ	૭૮-૮૫
૧૦ ચિંતા	૮૬-૯૩
૧૧ નિરાશા	૯૪-૧૦૭
૧૨ ભાવેન્નતિ	૧૦૮-૧૨૨

નિવેદન

માનવ મનની વિવિધ આંતરીયુંટીઓ મમનવતું માનસશાસ્ત્ર રસિક હોના છતાં ગણિત જોટલુ મુષ્ક માનવામાં આવ્યું છે. અમેરિકા અને ઈંગ્લાંડમાં ધણા માનમશાસ્ત્રીઓએ હેલા દશકા દરમિયાન એને લોકબોજ્ય બનાવવા પત્તન કર્યો છે, ને કેટલીય મંશેાધન-મંરથાઓ આ કાર્યમાં ગત રહે છે. આપજોત્યા પશ્ચ આ વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓનો રમ વધતો જાય છે.

૧૯૫૦ થી ૧૯૫૫ ના માળા દરમિયાન 'ઊર્મિ'ના લેખેલી માનસશાસ્ત્રીય મમગ્યાન્નાની લેખમાળામાથી 'માનવગ્વભાન' માથે મકળાયેલા લેખોનો આ પુસ્તકમાં મમાવેશ કર્યો છે. આ લેખોનો ઉદ્દેશ માન માનવરવભાવના વિવિધ પાસાથી મામાન્ય વાચકને પરિચિત કરવાનો છે. કયાક કયાક જુદા જુદા મિદ્દાતોની છમ્યાવટ વાચકને કટાળાડપ નીવડમે અવો ખ્યાલ હોના છતાં એની ચર્ચા અનિવાર્ય માગી છે.

આ લેખમાળા 'ઊર્મિ'ના સપાદક શ્રી જયન્ત પરમાન્ના સતત આમલ વગર, પૂરી ન જ થઈ શકી હોત અને પોતાનાં જ પુસ્તક જોટલી ચીવટ એમણે મારા આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે રાખીને પગભોમમાં મને માન નિર્મિત બનાવી છે.

આ પુસ્તકના થોડા લેખોમાં અમેરિકા આવ્યા પછી મળેલા નવા અનુભવને કારણે ઘણા સુધારાવધારા કર્યા છે. એ કાર્યમાં યુનિવર્સિટી ઓફ સર્ધર્ન કેલિફોર્નિયાના માનમશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક અને અમેરિકાના જાણીતા માનમશાસ્ત્રી લેખક ડૉ. લુઈસ થોર્પ અમૃત્ય મહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યા છે. મારી માતૃભાષા સમજતાં ન હોવા છતાં દરેક લેખના મુદ્દા વિષે ચર્ચા કરીને એમજો મને ઘણી દોરણી આપી છે આવા વિદ્વાન માનસશાસ્ત્રીના હાથ નીચે અખ્યાસ કરવાની તક મળી એ મારું પરમ સહભાગ્ય સમજું છું.

તે સંસ્થામાં મને માનસગામ્વના ક્ષેત્રમાં થોડો મંત્રાધન-અનુભવ
મળ્યો એ Western Personnel Institute ના આર્ગીસ્ટન્ટ
રિએક્ટર મીસે જેલન કોરકના કુમદા અંતરો જદલ એગની પણ
પૂજ આભારી છું.

માનસગામ્વના વિવિધ ક્ષેત્રોને સ્પર્શનાં જીર્ણ પૂરતો નૈવાર
કરવાની અપેક્ષા તો છે વર; પણ તેનો આધાર તો આ
વાચકોનો કેવોક આવકાર પામે છે તે ઉપર છે.

મસિ એન્ડલીસ, ૭.

માર્ગી-જયંતિ

૨૭ ઓક્ટોબર, ૧૯૫૫

હર્ષિદા પંડિત



There is reason to believe that advances in psychological knowledge can make fundamental contributions to human welfare. Such knowledge if widely diffused should give us increased mastery over ourselves, it might mitigate the blindness of social processes and make us less destructive.

SOLOMON I. ASCH

માનવર માધ



‘માનવરમા’ શબ્દ માનવરોન માધ અને જીવના પ્રત્યે ઉદ્ધાર છે પરીબ એમ થાય છે કે માનવ ભાર શું છે ? આપણને કુત્સ તરફથી મળેલી બહાર છે કે જન્મ પછી પ્રસ્તુત દુર્લભ મેળોથી સિદ્ધિ છે ? સ્વભાવ આનુશિક છે કે સંજોગોને મારને ધકારે છે ? બકિત-અકિતના રત્નામાં થોડુંક માત્ર હોવા છતાં મધકે બિન્દુ કેમ દરે ? રત્નાર જેવો હોય તેમ જ રહે કે એમાં મધ પરિવર્તન આશ્ચર્ય સકાર ખરું ? દિમના હનિદાસમાં લુદી લુદી રાજકીય ને આમાર્ગિય વિચારસરણીઓ હોય શું મારણ દરે ? આ લુદી લુદી ગળકોષ ને સામાજિક દિનમુકીના પ્રોત્સાહનો સ્વભાવ-સ્વભાવમાં પણ મધ દેર હશે ખરો ? નહીં કોઈ પ્રશ્ન અમુક સામાજિક બંધનમાં મધ અનુભવે તો ખીચ પ્રભ ખીચ પ્રકરણી સામાજિક વ્યવસ્થાનીયે મહેવાનુ પસદ મરે એમ કેમ બનતુ દરે ? બને જનની પ્રભ એક જ પ્રકારના બિર્મિ-સ્પદને કેમ નહીં અનુભવતી હોય ?

આમાં અને પ્રત્યેના જવાબ દિધો સૈકાઓથી સોધે છે જ્યાં હતુ એનો મો દકા ઉકેલ આજે માનવન પાસે નથી માનવસ્થાન એ અનિશ્ચિત ને ભાત્તમ વસ્તુ કે એ પણ એક મારણ હોય આમ જ્યાં રીજીલ વ્યવહારમાં પણ માણસો એકબીજા ની વચ્ચે મળી વળને દેવાગુભાઈ આગમ છે તે લોકમાં કોઈ

દુનિયામાંથી મળેલાં અનુભવ એ જ એના સ્વભાવધર્મરૂપા મુખ્ય ભાગ બને છે. જો માનવી પૂર્વગતી હોય કે બદ્ધચિન્તનવાળો હોય તો એમાં એના પોતાનો વાક નથી, પણ એ જ સંસ્કૃતિ છે, જાણ કે સંસ્કૃતિ એટલે એના ચોક્કસમાં હાથેને ધડકો છે એવો મત એવું મૂલ્ય છે કે માનવસ્વભાવની વ્યાખ્યા કદી ન આપી શકાય એ બરાબર સમજવા માટે સ્વભાવની વિવિધ શાખાઓ—ભાવા, મર્મ, કાયદો, રાજ્ય અને કળાનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ જરૂર છે. માનવીની ધ્વજાશક્તિને ધડનારા આ સૌ ખૂબ જ શક્તિશાળી બને છે અને માનવી આ બધા તત્ત્વોનું સંયોજન કરે છે. ઓર તત્ત્વેતા એસ્તિયોટન અને જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની હબને ઉપરના મતનું સમર્થન કર્યું છે.

આમ માનવશાસ્ત્રમાં આ પ્રશ્નની ચર્ચા છેક પહેલાં દિન સુદીના ક્ષેત્રમાં એવું થોડું થોડું બેઠાણ થઈ ચૂક્યું હતું. જ્યારે પછી માનવશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં જે મન મુખ્ય રીતે પ્રવર્તે છે એ મનના પ્રવૃત્તિઓ એવું માને છે કે સ્વભાવ એટલે મગજ ને મગજની શક્તિ એવો આરિબોન જેો આપણા પૂર્વસમ્રાટ સાથે કળા જ બેસાડેલા નથી. માનવસ્વભાવ એ ‘નારિટિક’ જેવો છે, એને ધારીએ તો જ બનાવી શકાય, રાસાયણિક પ્રયોગ દ્વારા એને સુધારી શકાય અને એ અસ્તિત્વ પામે શકાય. વિનિયમ હોડીને પોતાના ‘Human Nature and its Remaking’ નામના પુસ્તકમાં આ મતનું સમર્થન કરવા માટે અનેક દલીલો આપી છે એ લખે છે ‘નિશક માનવસ્વભાવ એ સજીવ સૃષ્ટિનો સૌથી નાગરિક અંશ છે, આથી જ એ ખૂબ અનુરૂપ છે અને શિક્ષણ દ્વારા કેળવી શકાય એવો છે. જ્યાં પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એકનું જ એવું પ્રાણી છે કે જેમાં અનુરશિક્ત તત્ત્વો બહુ ઓછા હોય છે ને સમાન રચનાત્મક બનેલો વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે એવું બાળપણ નાનામાં લાંબું હોય છે, એની પ્રેરણાઓ નહીં પણ વિચારશીલ હોય છે, એવું મગજ જન્મ પછે પૂરું થાય

કરતા હોય) સાથે સારામા સારીરીતે અનુરૂપ બની શકે એનો સ્વભાવ સારો હોવાય આના નિદાનો 'જીવન એટલે સન્નેગો સામેની અનુરૂપતા' એમ વર્ણવતે આ અનુરૂપતાની શક્યતા વિશે નિચાઈ કરે છે આ લોકો એમ માને છે કે સન્નેગો સાથે અનુરૂપ બનના માટે માનસીએ સન્નેગોથી વાકેફ રહેવું પડે અને એને ચોગ્ગ એવી પ્રતિક્રિયા કરેવી પડે આ બંને ક્રિયાઓ મગજ જ આરો ગતિ કરી શકે દા ત એક વ્યક્તિને બૂખ લાગે એ સમયે બૂખનું ભાન થવું અને બૂખને દૂર કરવાના પ્રયત્નો ~~જનન~~ એ બંને ક્રિયાઓ માનસીનું મગજ અરન થ હોય તો શક્ય બને ખરી ?

આમ આ યત્રનાદી નિવારણશી માનસસ્વભાવના સંવેદનશીલ પાસાને મિનકુન અસરશીલ, બદારના ઉત્તેજક બળો વત્તા મગજના જ્ઞાનવતુઓને, એો ચોગ્ગ પ્રતિક્રિયાના આકાં ચોક્કસમા મર્યાદિત કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને સ્વભાવ એમને એક જનનુ યાત્રિ બળ એમ પુરવાર કરવા મથે છે પણ એ લોકો એક વસ્તુ સાન બૂની જાન છે કે જીવન એટલે માત્ર ઉત્તેજના (Stimulus) અને પ્રતિક્રિયા (Response) નથી, માનસી અમુ જનના એવા સંવેદનો પડુ મનુભવે છે જેનો ઉદ્ગમ મહારની ભૌતિક દુનિયા કે સન્નેગોને આધીન નથી પણ એના મનના ખૂગામા ચાનના મનોમથનોને આધીન છે એની અમુક ભાવનાઓ છે, જે મપૂર્ણપણે આતરિક છે અને માનસી ॥ વર્તનમા એનો આત્મિક ધણખરુ નથી થતો કારણ કે આ ૭ માત્ર સ્વભાવની આમાજિકતાનો એટલો બધો નિઝાસ ધઈ ચૂક્યો છે કે એો સમાજે આકારના શિષ્ટ વર્તનના નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે

માનસસ્વભાવનો તવરપશી અભ્યાસ કરવો હોય તો એનાં મૂળ તપાસવા પડે એમ છે એનું દૃષ્ટકરણુ ભને માનસશાસ્ત્ર માનસ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (Psychiatry) અને બીજા સામાજિક નિસાંતોમા કરાંમા આપુ હોય પેગ હજુર એના મૂળ જીવનશાસ્ત્ર (Biology)મા

પાયા છે અને માનસ્વભાવને રામજના માટેની ઔધા ઉત્તમ યાત્રી
એ આનુવંશિક લગણોનો અધ્યાય છે જન્મથી મરણે અમુક પ્રેરણાઓ
મને અમુક ક્રિયા અમુક વસ્તુ રીતિ ક્રિયાની ટેવનો અધ્યાય જેટલો
છે તે રીતે મરી જાય છે અને આ બંનેને યત્રવાદી ચોખ્ખામાં દાખવાતો
પ્રયત્ન ન કરીએ તો અભાવના નિરિધ પાસા, એનો આરિભાવ અને
એના દારણો વિશે જરૂર સમજી શકાય

૧ દારિનથી માનવે નિવિયમ મેંમુગ્ધ મુધીના વિદ્વાનોએ પ્રેરણા-
ઓના આરિભાવની નિરિધના વર્ણન કર્યું છે તે એવું સાબિત કરવા
પ્રયત્ન કર્યો છે કે માનસ્વભાવ એ પણ પ્રેરણાઓના જીર્ણગામી
આરિભાવનું સંયોજન રૂપ છે માનસ્વભાવ પોતાના બાહ્યિક
પાસાના મહત્ત્વ વડે હમેશા દરેક સારી-નરસી પ્રેરણાઓ વચ્ચે સમ
તોનપણે જાગવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે દાન લગણની પ્રેરણા
દરેક બક્ષિતમાં જન્મથી હોય છે, પણ માનવી પોતાની જુદી વડે નક્કી
કરે છે કે એનો ક્યારે ને ક્યારે રીતિ ઉપયોગ કરવો આ નક્કી કરવાની
શક્તિ એટલે એના સ્વભાવનું નિવેશ-પાસુ એવું જ માનવોની નિશામાં
એવું કેનાય વસ્તુઓ એમાં હશે કે જે જાણવાની અમુક બક્ષિત
જરાય પરના નવાં કરતી અને બાજી બક્ષિત એના વિશે વધુ આતુર
જોવામાં આવે છે આમ મધ પ્રેરણાનો ક્યારે, કેરી રીતિ ને કેટલા
પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો એ દરેક પોતે નક્કી માનુ દેવ છે ને
એના સ્વભાવ ધનર સારુ દેવ એ પધારે આરીશીતે કરી શકે

માનસ્વભાવના ધનરનો મુખ્ય આધાર પ્રેરણા હૃદયશક્તિ,
દેવો, ચારિત્ર્ય વર્તન, આલેખો પરનો માનુ ને નૈતિકતા જેવા અનેક
ધર્મો પર રહેતો છે કેટલાં લોકો આમાના એમદ પર જ વધુ ધ્યાન
આપીને બાજી બક્ષી અસાજો છે એ મોઝ નથી આ બધા સંયોજન
રૂપે જ માનસ્વભાવ ધરે છે આમાના એમને પણ નોખા પાગોને
ચારિત્ર્ય એટલે સ્વભાવ કે હૃદયશક્તિ એટલે સ્વભાવ એમ કદી ન

ની શકાત, કારણ કે સ્વાભાવે એના ભાગ્યમાં વસ્તુ છે કે એને
ઈલાકામાં પડે અને બનનાર તો ન જ સમજાય, પણ એને ઘડનારા
જોતુ પૃથક્કરણ કર્યા પછી પણ એ બધાને એકસાથે રાખીએ એ
વધુ દુઃખનીય છે.

સ્વાભાવ વિશે ત્રિયાતી વખતે ધણા માણસોના મનમાં પ્રશ્ન
કે છે કે સ્વાભાવને બદલી શકાય કે નહીં ? જોન ડ્યુઈ એના
Humanan Nature માં Causal ' નામના પ્રથમ એવું
અન કરે છે કે માનવીના સન્નેગો બદલાય છે, પણ એનો મૂળમૂળ
સ્વાભાવ એ જ રહે છે, કારણ કે આનુસંગિકતાની અસર આગળ
જોગો દારી જાય છે આમજતાં આનુસંગિકતા દ્વારા મનેની પ્રેરણા-
પોતું સંશોધન અને એના પ્રક્ટીકરણમાં ફેર પાડવાનો પ્રયત્ન માનવી
ફર કરી શકે અમુક દૃઢ માન્યતાઓ, આશા-આકાંક્ષાઓ, તર્ક-બુદ્ધિ
શક્તિ-અણુગમાને બદલવામાં માનવીને જરૂર મુશ્કેલી પડે છે, કારણ
એ બધાં અમુક ચોક્કસ રૂપ લઈ લે છે, પણ એનો અર્થ એમ પણ
થી થતો કે સ્વાભાવને બદલી જ ન શકાય.

એરિસ્ટોટલે માનવસ્વાભાવ વિશે વર્ણન કરતા એક સ્થળે લખ્યું
કે ગુણામી આદિ માનવના મૂળમાં છે એના વિરોધમાં જઠાન
પુર્ણ એમ જણાવે છે કે ગુણામી એ સામાજિક નિયતિ છે, નહીં કે
માનસશાસ્ત્રીનું આવરણતા. ક્રોધ, હરકાઈ, મોટાઈ અને લગાન-વૃત્તિ
માનવસ્વાભાવમાં છે એથી જ લગાઈ શક્ય બને છે, પણ એનો
અર્થ એમ પણ ન લાગતી શકાય કે લગાઈ જ મેશ રહેવાની અને દયા
કે સદાનુભૂતિ જેની આતરિક વૃત્તિઓ પ્રત્યે માનવજાતનું પાન કદી ન
તરી દોરાવાનું સૌથી અગત્યની વસ્તુ ત્રિચારવાની તો એ છે કે આપણામાં
રહેલી આ બધી આજન્મ ને પરસ્પર વિરોધી વૃત્તિઓ વચ્ચેની આત-
રિક ક્રિયા કેવી રીતે ચાલે છે, સારીનત્સી વૃત્તિઓમાંથી કેમ જીતે છે
અને માનવજાત કેમ હેતુઓને સર કરવાનું પોતાના જીવનનું લક્ષ્ય

બનાવે છે. આથી માનવસ્વભાવમાં રહેલી હિંસાચક્તિ અને દેવુક્તિ પર સ્વભાવની જડતા કે ચંચળતાનો આધાર રહે છે.

દૃઢમાં આપણો સ્વભાવ બહારથી છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિ સ્વભાવનાં વિરિધિ પાસનાં પરિવર્તન કરાવે છે. સ્વભાવે ખૂબ આત્મ માયુક્ત અમુક પરિસ્થિતિ જન્મનાં જીવનભર માટે સોગિયો કે ગંભીર બની જાય.

કેટલાક માયુક્તો એવી દલીલ કરે છે કે માનવસ્વભાવનો વિકાસ ક્યાં જઈને અટકવાનો? ધર્મની દયાતો આ વિશ્વમાં દોવાજતાં દલ સંતારા અને બિનસાધુ માનવો પૂરતાં છે. આ દલીલ દલીલ તરીકે બનેલા બાળાની દોષ, પણ ધર્મની દયાનીને કારણે બધા નવીનો થો સતો આ દુનિયાને ક્યાં નથી મળ્યા? દુનિયા આજે સતોથી બહુ નથી એવું કારણ ધર્મની અયોગ્યતા કે અસફળતા નથી, પણ આપણા સ્વભાવની નિર્જળતાઓ છે. આપણામાં આજે પુરુષાર્થ શ્રદ્ધા, આશા અને હિંસાચક્તિનો અભાવ છે. આપણા સ્વભાવને કેવો, ક્યાં ને ક્યારે સારે રસ્તે ઉપયોગ કરવો એનો નિર્ધાર સુધ્ધે આપણામાંનાં કેટલા માનવો કરે છે? સ્વભાવ પરિવર્તનથીયે છે. વ્યક્તિ પોતે જાગૃત હોય તો જરૂર પ્રયત્નપૂર્વક સ્વભાવને બદલી શકે પરંતુ ધણી લોકો પોતાના સ્વભાવની તુટિઓ સુધારી વિના સામ વ્યક્તિ પોતાના સ્વભાવને વશ વળીને આજે એવી અપેક્ષા રાખવા હોય છે. આવા માનવો વધશે તો સમાજ દુઃખી થશે. દરેક માનવી પોતાના સ્વભાવનું અવલોકન તટસ્થરીતે કરીને એમાં યોગ્ય પરિવર્તન કરતો રહે તો સમાજ વધુ દુરેક બને ને માનવી શાંતિપૂર્વક જીવી શકે.



વ્યક્તિત્વ

કોઈ જાહેર મથળે કોઈ અજાણી, અપરિચિત અને અણદ્રીડી વ્યક્તિને જોઈને પણ એના પ્રત્યે આપણને અનેરું આકર્ષણ લેપાત્રે છે. એ વ્યક્તિનું લાણુ-પહોળું શરીર, પ્રભાવશાળી આંખો, એમાંથી છલકાતી પ્રકૃષ્ઠતા એ બધા તરફ આપણને ગમે છે. ને એના પ્રત્યે આપણે ખેંચાઈએ છીએ, અને આપણે જાણે વ્યક્તિત્વ એટલે માણસનો બદારનો જ દેખાતો એવી છોઝરી વાખ્યા બાંધરા પ્રેરાઈએ છીએ. ઘણી વાર આ રીતે આપણે માત્રી વ્યક્તિને ઝોળખીએ છીએ અને પછી એનાં સ્વભાવ અને વર્તનનો અનુભવ થતાં એકવાર બાધેનાં તારણો બદલવા પ્રેરાઈએ છીએ.

દેવદાસ લોકો વ્યક્તિ કેવા કપડા પહેરે છે એ જોઈને એને કસવા પ્રયત્ન કરે છે. આ ગીત પણ બરાબર નથી. એકવાર સરકારના કોઈ પ્રધાન ઉદ્ઘાટન કરતા હતા. ત્યાં ઘણા આખરદાર લોકો હાજર હતા. ઘણાખરા લોકો સમયને અનુકૂળ વસ્ત્રો પહેરીને આવ્યા હતા, પણ એ દિવસે સાગમાં મારુ લાણલુ ગદામાં ગંદાં અને પ્રસંગને અનુસરીને વસ્ત્ર ન પહેર્યાં હોય એવા માણસે કહ્યું અને છતાંય એનામાં વ્યક્તિત્વ સાચા અર્થમાં હતું.

/ દેવદાસ માણસો બહુ શાંત ને ગંભીર હોય છે. તેમનામાં

સન્નિવૃત્તા, નિવૃત્તિપણ, સ્વચ્છતા, ઉદારતા, નિર્મળતા અને ઊંડા આત્મરિધિમાં હોય છે આ ગુણને લીધે તે પોતાના મિત્રોને જરા ર ઝોળી ની શકે છે કેટલીક વ્યક્તિઓ વળી “મનમોહન” વ્યક્તિ-ધારણ કરતી હોય છે આવી વ્યક્તિઓના રસપ્રભાવોની પાછળ ભમતી નથી, છતાં સમાજની દરેક વ્યક્તિ માટે અગામી પ્રેમને મૂનીની ભાવના વડે તેઓ ઓરેકના હૃદય છતી શકે છે

“વ્યક્તિત્વનો મોળામાં મોટો ગુણ આત્મમથાપન (Self-assertion) હોય છે આ ગુણ ધરાવતી વ્યક્તિ બને વ્યક્તિનિ હોય, કુરુપ હોય માનુસાધરિનિ હોય છતાં હજારોના હૃદયમાં ધર શરી બને છે

“વ્યક્તિત્વધારી દરેક વ્યક્તિમાં પોતપોતાનો નૌનિક ગુણ હોય છે જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં કામ કરતી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાં જુદા જુદા ગુણો જોવા મળે છે વ્યક્તિત્વશાળી વ્યક્તિના મો ઉપર મર્યાદામત્તાનો પ્રકાર જોવા મળે છે આ ગુણ સ્વાસ્થ્ય વગર ગાંધી જોવા મળે ન જોઈ જનતાં સાચે કદ્ય છે કે મુરત્ય હોય તો તેનો ઉપરોમ કરે જોઈએ નહીં તો દુખની જોમ એ વાસા થઈ જશે ને બગાડી જશે

હિસાબ, મૌનિકતા, મનજૂન નિર્લેપશક્તિ ને લાગે આમો પ્રાપ્તિ
અળ એ માનવિય ગુણો છે જ્યારે દયા, ક્રમા, સંસ્કૃતિ, નિઃસ્વાર્થતા
આદિ ગુણો દેવતા છે આ બધા પ્રમાણના ગુણોને સમમાણ રીતે
નિઃસાધારણી જ માયા વ્યક્તિત્વનો આલિંગ્ય થઈ રહે છે

એક વસ્તુ નિર્મિત છે કે વ્યક્તિ એક સામાજિક ગુણ છે એને
ઓળખવાનું માત્ર ધારાએ હાથે તેટલું સહેલું નથી વસા અનુભવી
માણસો પોતે અમુક માણસને પહેલાં નજરે પારખી શકે છે એવી
બાધાઈ મારે છે પણ પાળ્યથી છેતમ્મ જાત છે દેવતા માને છે કે
વ્યક્તિના ગાઢ સંપર્કથી વ્યક્તિ એ ઓળખી શકા. હવે વ્યક્તિમાં
માનવિક પ્રતિ ન હોય તો એને શી રીતે ઓળખી શકાય? આ ગુણ
જે વ્યક્તિમાં હોય છે એ વ્યક્તિ પ્રત્યે દુઝાની નથી તે અજાણના
વાતાવરણમાં કે વ્યક્તિઓમાં તે સહેલાઈથી હળ મળી શકે છે કેટલીક
વાર એટલી આ જ પ્રતિને લીધે પણ વ્યક્તિ સમજના મેળવી જાય છે
અવહારકુશળતા એટલે સામાજિક વૃત્તિની નાની બહેન આ બંને
બાંધના લઘુતામયિથી પીડાતી વ્યક્તિમાં જ નથી આવતી

હા જગ વ્યક્તિના મે પાસા બતાવે છે તે માને છે કે કેટલીક
વ્યક્તિ બિમુખ (Latterers) હોય છે તે કેટલી આત્મુખ
(Introvers) જે બહારની દુનિયામાં રસ છે તે વિમુખ બોલેને
આંતરિક દુનિયામાં વધુ રસ છે તે આ મુખ બિમુખ માનવીમાં
પર સત્તા જમાવે છે તે તેનામાં કાર્યલભતા હોય છે આ મુખ વ્યક્તિ
શાન, લાન (Sensitivity), ઓછું મોનનાર તે મધ્યકે આ
આત્મ હોય છે એવું મહેસુસ છે કે બિમુખ વ્યક્તિનું જીવન અપૂર્ણ
હોય છે, વાતાવરણની અસર એમના ઉપર, જ પડે છે એવું જાણ
સામાન્ય ને જીવનપદ્ધતિ રીતે અનુભવેને હોય છે નામના મેળવના
માટે આ ગુણોની જરૂર હોય છે એની એને ખબર હોય છે એના મો
પર હાસ્ય જ્યમતુ હોય છે એ મૂર્ચિની હોય છે અને શાત વ્યક્તિ

કરતાં એનું વ્યક્તિત્વ આપણને જાણી અર્થાં રહે છે. લોકો આવે
માણસને 'અસાધારણ વ્યક્તિ' તરીકે ઓળખે છે

જ્યારે આનર્મખ વ્યક્તિ ગભીર સ્વભાવની ને વિચારશીલ હોય
છે. એ વિચારોમાં વધુાની તાલીન રહે છે અને એ કારણે નિષ્ક્રિય
બની જાય છે. જોઈએ વ્યક્તિ પોતાની ભાવનાઓ જણાવ પ્રદર્શિત કરે
છે, આ પોતાની ભાવનાઓને અંદર ને અંદર સમારી લે છે એ પોતાના
વિચારોને અનુકૂળ વાનાવરણ સર્જી શકતી નથી. આવા માણસોમાં
વ્યક્તિત્વનો અભાવ જોવામાં આવે છે જેવી રીતે જોઈએ વ્યક્તિમાં
સમપ્રકારિતા, આત્મગદ્યાન ને રિવે જન્યતા આવાની શક્યતા હોય
છે, તેવી રીતે આનર્મખી વ્યક્તિમાં નિર્વ્યતા આવાનો ભાવ રહે છે

ધણખર તો સમાજમાં આમાંથી રજાપણે એક પ્રકારની અથવા
બીજા પ્રકારની વ્યક્તિઓ નથી હોતી અને વર્તના વ્યક્તિત્વના ગુણોનો
એમાં સમાવેશ થાય છે કોઈ વ્યક્તિ નથી એકથી આનર્મખી હોતી
કે નથી એકથી જોઈએ વ્યક્તિ બનેલા સમસ્ત જ દરેકમાં જોવામાં આવે
છે. જો એવું જાણે છે કે વ્યક્તિ ના ઉદારનો મોટો આધારગ્રંથલ જીવન
પદ્ધતિ છે. જેવી રીતે જીવન રિવાજ છે એ દૃષ્ટિ મળી જાય ને એને
અનુરૂપ જીવન એટલે વ્યક્તિત્વનો આપોઆપ વિકાસ થાય છે. વળી
આપણને કેટલાક ગુણો જાણી જ મળે છે, એ ઉપરાંત આપણા
માનવ આપણને જે પરિસ્થિતિમાં ઉછેરે છે એના મંદકારો એ ગુણો
સાથે મળે છે ને આપણી જીવનપદ્ધતિ ધરાવે છે.

/ હિનસગ્રામમાં પૂરું અને પરિપૂરણ (Compensation &
over-compensation) નો એક સિદ્ધાંત છે જ્યારે કોઈ પક્ષ
જાણે તદ્દરસ્તી, ધન અથવા બીજા કોઈ બાબતમાં બીજા વ્યક્તિની
જાણે નથી કરી શકતો ત્યારે તેનામાં લાગુ આવે છે. તે
મેતેમ કરીને પોતાની ખામીને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે. આમ
રવા માટે તેને તેની મૌનિક પ્રેરણા પ્રેરે છે જેને મક્તિ-લાલસા

Will-o-wisp) મહેસા આગ છે) આથી વ્યક્તિની લલુના (યિ નેટી પ્રાગ એની જ આ મતા જમાનસાની મતિ વધારે મજૂત ને પ્રમગ (લલુનાનો ભાવના ને સત પ્રાપ્તિ નો ભાર) વચ્ચે સર્વ સાય ને એમા બે જ મળી તો ૦ કિતિ । નિમિત્ત ધાર ને પગા ધાય તો તો પડી મુક હેરાનુ જ ગેટુ ના (ફી)

પ્રખર માનસતા નો ઝો રેમ્પન અમુક વ્યક્તિમા વ્યક્તિત્વ છે કે નહીં તે તપાસ । મનેના પાચ લક્ષણે જ હો છે તે જણાવે છે કે સામો વ્યક્તિને ઓગખના માટે તની મન મરિ (Impugnate), સ્વમા (Languance), મનની ધિતિ (Temper) ચારિત્ર (Character) અને બુદ્ધિ (Intellect) ને તપાસવાની મરદ દોડ છે

(વ્યક્તિની મન પ્રવૃત્તિ ઉપર આંતરિક પ્રધિઓ (Inclination Glanis) ભાધી જતા ઝો (Hrines) ની ગાળી અસર પડે છે) આ રસો વ્યક્તિના શારીરિક નિકામમા અમોન છુ જાળવે છે ને વ્યક્તિને જીવનવ્યવસ્થા આગે છે એમજ ઓસ નેટુ વજન ધરાવતી ત્યારે નામનો પ્રતિ આપણી ત્યાસનગીની પાસે આવેની હોય છે આમાથી જગતા રસનુ પ્રમાણ જરાવર ન દોડ, અથવા તો બાગપણમાં કોઈ રોગને નીધે એ પ્રધિ નાત પામે તો બાગક મુખ અથવા જ બુદ્ધિ બને છે બે રસ વધુ પ્રમાણમા જરે તો આખોની કીળીઓ સજી જાડ છે એમાથી જગતા રમને ધારેક 'ન' મહેસામા આવે છ ને એના ઉપર વ્યક્તિના શરીરની રાગા શ્વિત્ર ક્રિયાઓનો ખગે આધાર છે આવી રીતે અદ્વિનન પ્રધિઓમાથી અદ્વિનલ રસ જરે છે એનાથી વ્યક્તિને યાડ નહીં લલુનો કે રના ધમમા । મરખા પ્રમાણમા ધાય છે, દેડસા સાગી રીતે । મ મરે છે પ સેનો પુ જ ધાય છે ને મરુતમા મરુતારેની ખાડ નેનીમા બગે છે વ્યક્તિની જાતીર એનામા કિપરેલી ની, ની 'સો' ન પ્રધિઓનુ મદતર પ્રજા ધણુ છે) આ

બધી અધિઓ ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતી એક મદાન અધિ પીચ્ચુરી આપના મનમાં આવેલી છે. આ અધિ ઉપર બાળકના ચારિત્રિ તેમ જ માનસિક વિકાસનો ધરોખરો આધાર રહે છે. આ અધિ રસ વધુ જરે તો બાળક ખૂબ ક્રિયુ થાય છે ને ન જરે તો હીન રહે છે. આ તો ધર્મ વ્યક્તિત્વના શરીર-પાસાની વાત. ડૉ. એક્લ એમ માને છે કે આનરસ્ટાનોને જોડું મદદ અપાયું છે.

માણસ ખૂબ કામ કરીને થાકે ત્યારે તેની અમર તેના જમ્મા ઉપર થાય છે થાકેલાં માણસનું લોહી મુતિથીસ માણસને આપવામાં આવે તો તેનામાં પણ થાક પ્રવેગે છે થાકને કારણે લોહીમાં જે વિકૃતિ પ્રવેશે છે તેની મજબૂત પર ખૂબ અસર થાય છે કેટલાક લોકો માને છે કે સ્વભાવ એ તો જન્મજનન વસ્તુ છે ને તેને બંધી શકાતે નથી પણ એવું નથી, આનરિક એવી માત્રામાં વધુત્તર કરવાથી જ ધાર્મિક ફેરફારો આણી શકાય છે.

વ્યક્તિત્વના નિર્માણમાં ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ મનસ્થિતિ (Temper) છે. આમાં શક્તિ-વાવસાને ક્રિયાશીલ બનાવવાની હોય છે. સમાજની સાથે એકરૂપ બનવાની સમતા હોય તો મનસ્થિતિ એ બધારી રહી શકે છે નહીં તો એ ક્ષેપિત બને છે.

ચારિત્ર (Character) વ્યક્તિમાં સંગતના (Consistency) દરતા, આત્મનિયંત્રણ (Self-control), અને સ્વતંત્ર નિર્ણયશક્તિનું પ્રેરક બળ છે ચારિત્ર નું નૈતિક પાસું પણ વિચારના જેવું છે. ખરી વાત તો એ છે કે નૈતિક શિષ્ય અને ચારિત્ર-વિગમ એ બંને એક જ વસ્તુ છે ચારિત્ર-નિર્માણમાં માનની ધણી જરૂર પડે છે સારું-નરકું સમજવાની વિવેકશક્તિ એ ચારિત્રનું ઔથી આસ્પરક અંગ મનાય છે બાળકોમાં ચારિત્ર ખીનતા માટે તેમનામાં આત્મસ્વમાનની બાવના (Self-regarding sentiment) ને

નિકાસ થાય એ જોવું જરૂરી છે કારણ કે એ ભાવના જ બાળકના દરેક કાર્યમાં ને નિર્ણયમાં એક પ્રબળ હેતુ જેવું કામ આપે છે.

હવે બુદ્ધિ વિષે વિચારીએ બુદ્ધિનું કામ વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં એટલું બધું પડે છે કે તેને માણસની શારીરિક, 'માનસિક' ને આત્મિક શક્તિઓનો સમન્વય સાધવાનું મહાભારત કાર્ય કરવાનું હોય છે. જેથી વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ગુણ ને કાર્યની પમદગી કરી શકે છે ને સામાજિક વ્યવહારમાં બુદ્ધિની જેટલી જરૂર પડે છે એટલી બીજા કશાની નથી પડતી.

વ્યક્તિત્વનિર્માણના આ બધા તરનો અપ્રમાણ નિકસે તો જ વ્યક્તિ સાધારણ (Normal) બને છે નહીં તો પછી એકવી બુદ્ધિ નિકસે તો માનવી લાગણીશૂન્ય ને અકુવાદી બની જાય છે આથી જ સૌથી મોટી જવાબદારી માતાને શિરે એ છે કે તે તેના બાળકમાં બધી વૃત્તિઓનો સપ્રમાણ નિકાસ થાય એવું તેને બનાવે ધણા એકના એક બાળકમાં ખૂબ લાડમાં ઉછેરે છે અને પોતાની મા પાસેથી અતિશય પ્રેમ મેળવે છે, પછી જ્યારે મા મરી જાય છે ત્યારે તેમની વિધિ કહોડી બને છે તેમનામાં નિરાશા પ્રવેશે છે.

કેટલાક લોકોના મનમાં એના પ્રશ્નો વારંવાર ઊઠે છે કે વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું ? આનો જવાબ ખૂબ સરળ છે માનસશાસ્ત્રમાં એવું ભાર મૂકીને કહેવામાં આવ્યું છે કે માણસમાં અમુક સદ્ગુણો જન્મથી રહેવા હોય છે તેનો યોગ્ય માત્રામાં વિકાસ કરવો એ આપણા દાયની વાત છે એ અંગે બહારથી કશું ઉમેરવાની જરૂર નથી શારીરિક તદ્દરસ્તા, સાથે ગોડગર્લ જરાની વૃત્તિ (Adjustment), સામાજિક વૃત્તિ, વ્યવહારકુશળતા, બીજા પાસેથી શીખવાની વૃત્તિ, ઉત્સાહી વૃત્તિ, બીજાની વાત સામગ્ર્યની ક્ષમતા, વાક્યપદ્ધતા, વિનયશીલતા, સામાજિક અચળતા, નમ્રતા, સહિષ્ણુતા,

આ પડ્યા એ પડ્યા, પણ જ્યારે ગમે તેટલું વાળીએ ને મકો દઈએ
 ૥ એ હતું નેધું જ થઈ જાય છે એવો ગીને શરોગની તમામ ક્રિયા-
 મોનું મમદવાનું એકવાર મર્યાદાકર્ષ ગયેલો પણ મર્યાદાકાર છે,
 મર્યાદા મંચિયાના ભાગ બનીએ એટલે વાગવા એવું બને છે જ્યાંક
 મમન્ની ગઢી થાય એટલે તાડ ને ગળું એટલા સુવેદનશીલ બની
 તર છે કે જ્યાંક દડી સાગના કરી ગઢીના મિઠા બનાવે જોરાય છે
 જેમ પોતાના મનના સમર્થનમાં ગમે તેટલા દુષ્ટાનો આપે તો પનુ
 સામાન્ય બુદ્ધિ હોય એવાના મગજમાં આ મંતવ્ય દેખતું નથી. જ્યાં
 મગ દરેક જાનુ જાગે છે કે માણસના ગરીબમાં એટલું મગજ જ મુખ્ય
 નથી, એને મન જેનું પનુ ડાર્ક હોય છે, જેના રડે એ ધમીખરી
 ક્રિયાઓ કરે છે. વ્યાવહારિક જાહેરમાં હોવું હોય તો પાવુ-પીવુ-
 ગેધવુ એ બધો ગરીબની ક્રિયાઓ છે, ને મગજ જનુ હશે, પણ
 મમકરી જવાની દેવ, માજો દેવાની દેવ, ચિત્તન જવાની દેવ, દરીદ્રાદી
 જવાની દેવ અને અવ્યાય જવાના દેવ એ બધો શારીરિક નથી પણ
 મૂન આથે સંબધ ધનાનનારી ક્રિયાઓ છે. મોનુંમનુ મન કાદી દોષ,
 દુષ્ટ જ મરી જાય. માણસ સાગજાકીન બનાવશે અને એ જાન
 આપ જો અટકા જાય મનુ રજાનનુ દરેક કાપે શારીરિક છે એવું
 આજે કોઈપણ બુદ્ધિશાળી માણસ માનવા નવાજ નહીં થાય. માનવના
 વર્તનને ન મમજી શકીએ ત્યારે એને યાત્રિક (મગજનું) જ જાણે
 કેમ જાણે જાણે

છે. અજ્ઞાનપણે એટલે વગર સમાન રહે એ ચાલતું થાય ત્યારે એનો માનસિક ભાર કેટલો ઓછો થતો હશે ?

ડ્યુક ઓફ વેલિંગ્ટન કહે છે કે ટેવ એટલે સ્વભાવ. જેમ્સના મન કરતાં આ મન જુદો છે. અને જેમ્સના મનનું સમગ્ર રીતે પાંડત પણુ આ મન કરે છે. લસ્કરી નોકરીમાં જોડાયેલા સૈનિક માટે જેજ સવારે ‘ડાબો-જમણો’ કરવાનું, નોકરીમાં હોય ત્યાં બુધ્ધા દેવને કારણે વ્યાજ્ઞાનિક બને; પણ એ સૈનિક નોકરી છોડા દે ત્યાં પછી એને લસ્કરી ગિનતનું પાત્રન કરવા વખત આવે તો એકાક્ય ધ્યાન આપવું પડે. આથી એમ કહી શકાય કે ટેવ દ્વારા આપણા કાર્યો નાંત્રિક થાય છે, પણ ટેવ જનને ધાર્મિક વસ્તુ નથી. આપણે અમુક દેવોથી એવા દેવાઈ જઈએ છીએ કે જે હોવા જેવી હોય છે છતાં નથી જુદી, કામનું કે એ જીવન સાથે જડાઈ ગઈ હોય છે સાંખા નિંદગી મુધા જેવમા ગહેવા કદીઓને બદલ નથી ગમતું. સગ્રસના પાંજરામાં પગાયવા વાધની પાનુ એવા જ મિથિ થાય છે. મિગાગેટ ફૂંકનારને એક મિગાગેટ ન મળે તો એનું ચેતન નિડ જાય છે આમ ટેવ એ અમાજજીવનનું એક ચક્ર છે, જે માગુમનો ધનુી શક્તિઓ ને ધર્મો સમય બચાવે છે અથવા બગાડ છે

બાળમાનમશાન્તિઓ એવું માને છે કે વાજ વર્ષથી નાંચની ઉંમર આપણી અગત દેવો ધડવા માટે ઉપયોગી છે અને વીશયા ઉપના એટલે ત્રાન નુહાના ઉમર આપણી બૌદ્ધિક અને વ્યાવસ્થાનિક દેવો ધડવા માટે કંટાકરીના છે વાજ વર્ષ મુધામા આપણે જે કાંઈ ગોળયા હોઈએ તે કુદરતી રીતે જીવન સાથે વાજાઈ જાય છે. પછોના વગાયવા વર્નનમાં મોજર કૃત્રિમતા આવ્યા વગર રહેતી નથી. મુખ્ય ચતુ એ છે કે મારી દેવો પાડવા માટે આપણા મનને આપણે મિત્ર માનીને ચાલવાનું છે. નવું દેવ પાડી વખતે આપણે જુદી દેવ હોવાના જ છીએ. આથી બનેલી સગ્રામણી કરીને વિવેકશક્તિથી

ન સદાએ. અમુક સ્ત્રીએ જન્મવાની ટેવ દોષ, કેઈને ત્યાં મહેમાન થઈને ગયા, ત્યાં એ સ્ત્રીએ કરતાં વહેલાં કે મોટાં જન્મવાનું આવે ત્યારે આપણને આપણી મૂળ ટેવને વગમી ન રહેતાં સામાને અનુકૂળ બનતાં આવડવું હોઈએ. દેંદ્રમાં ટેવના ગુણો બનવા કરતાં એના મિત્ર બનવું હોઈ એને આપણને અનુકૂળ બનાવી શકાય.

આનંદ જેવો લાભથી ન હોત તો માનવીજીવન દસરડા જેવું ન બની
 જત / સૌંદર્યપ્રેમ જેવો લાવના ન હોત તો કુળા આટલા પિકરી
 મકત ખરી / જિજ્ઞાસા ન હોત તો વિજ્ઞાન આજે દુનિયાભરમાં રિજ-
 યતો ડંઘ વગાડી મકત ખરું ? પ્રેમ જેવો જિહ્વી જિમિ ન હોત તો
 તાજમદાય જેવો અનુપમ ઈમારત બધાઈ હોત ખરી ? વફાતરી,
 ગાપૂભક્તિ ને અમાત્યવિદ્યાના ભાવનાએ આજે દેર લદ્દયમા સ્થાન
 મળ્યું છે, એના પગિલાએ જે મજાદોય જાગરણ દેર વ્યક્તિ અનુભવે
 છે એ જેવો અગત ખરી / જાહેર જનતા આજે કાઈ ને કાઈ પ્રકા-
 નના ધર્મના માનતી બદા છે એ સ્વભવિત જનત ખરું ? આ બધા
 પ્રશ્નોનો જવાબ મનામો રિચારીએ ત્યાર વાગે છે કે અચ્છનિના મગમાં
 જિમિ જેવો પ્રયત્ન મન જે જ.

હવે આપણ જિમિના મવાન્ય રિંગ રિચારીએ. જિમિ—Eymo-
 tion નામ લેટિન ભાષાના 'emovere' મજ પડેલી આવ્યો છે.
 એનો અર્થ લદ્દયને હલાવો નાખવું એવો થાય છે. (અમુક પ્રકારની
 જિમિ આપણને અંતે રાજી ખરી ને ન પાળી ગમે. તેનું લદ્દયમા એક
 પ્રકારનું આરોધન જવામે, અજાણ્યાત મચાતું એ જિમિ જિમિ હમેશાં
 તેનું પૂરું કરી જ દાર છે એટલે નક્કી મમજી પેવું.) જે કે ઘણા ગરીર-
 માં જિમિને માત્ર નાગીનિક પ્રતિક્રિયા તરીકે આજખાવે છે, પણ
 એ માત્રા એજખાવું નથી એટલું ચોક્કસ છે કે જિમિનું પ્રક્ટીકરણ
 મોટે ભાગે ગરીરમા અત્યંત કડતા આવ્યા છે. જેમકે પ્રેમની લાગણી
 જન્મે એટલે આંખમા અમી ઉભાવ, દુખની જન્મે એટલે આંખમાથી
 આગ વગે, ક્રોધની જન્મે એટલે આંખ, નાક ને દાથ સચુકા રીતે
 એનો આરિભાવ દર્શાવે, ભૂમની જન્મે એટલે અંતર કડતા તરક પગ
 નેડી કતર. આમ જતાં જે ઉત્તજના જિમિને પ્રેરે છે એ માત્ર યાજ જ
 હાય છે એવું પણ નથી. ખૂબ લાગે એવે સ્થોળમા દોડી જઈએ,
 ત્યાર વાગે એટલે પાણીઆગમા, ઘુમમા ન ગમે એટલે જન્મે અજાણ્યા

ચાલ, અમુકને લેઈને ખીજા ચાલે, અમુકને લેઈને એનાથી ફરે
 નામવાનું મને ચાલ. આ ખાલી કિયાઓની પાછળ મનોભાવ જ
 અમુકપણે કિયાગીય જાને છે. લે છે સંલેનો કે અનુભવી માથે આપણા
 મનોભાવ પણ બદલાય જતા. જેમ કે ગિલાઈ જાડુ જા મળા કરી
 લેાય તેા આમવારે અબ્યાસમાં એકામના દેખવાનાં મુદ્દેથી પડે. વસંત
 અનુભાં હૈયું જેટલું નાચતુ લેાય એટલું જ ક્રીડમજાનુમાં મંડીથી કંડાળે
 જાતુ જાય.

એ મારતો નથી, ઘૂસકીયાં નથી કરતો, ખચકાં નથી ભરતો, ખાચખાયા નથી કરતો; પણ સખોથી આ અધાની ગરજ સારે છે. એના શબ્દો ખાબુથી પણ તીવ્ર હોય છે.

(ધાર્મિક) ક્રિમિઓના આરોગ્યનું માપ માનવીના ચહેરા પરથી નીકળી શકે છે એ આપણે આગળ જોયું. જે કે સંદેશ પરના લાવ માપના માટે એ વ્યક્તિ સાથેના ગાઢ સંપર્ક અનિશ્ચય જરૂરી છે. આ સિવાય ધારી વાર માનવીના મોલવાના લક્ષ્ય કે લક્ષ્ય ઉપરથી પણ એના મનના ક્રિમિઓને માપી શકાય છે. એના અવાજનું નાના-મોટાપણ, પ્રશ્નસૂચક કે વ્યાધર્મસૂચક વાક્યો, વ્યંગાત્મક શબ્દપ્રયોગો, આનંદમાં આવીને મોટેથી મોલવાની ટેવ, ગુસ્સામાં ઘાટા પાડીને લડવાની ટેવ; અને દુઃખમાં મદાનુભૂતિસૂચક શબ્દો મોલવાની ટેવથી આપણે સારી રીતે વાકેફ હોઈએ. આપણા રોજંદા જીવનમાં આવા ધણા અનુભવો આપણે અનુભવીએ હોઈએ. માણસના અવાજ એની ક્રિમિઓને પ્રકટ કરે છે. એમાં શંકા નથી. આજે તો વિજ્ઞાન એટલું આગળ વધ્યું છે કે એ માનવીની ક્રિમિઓને પણ યંત્ર દ્વારા માપવા માંડ્યું છે. યંત્રમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારા માનવશાસ્ત્રીઓ એવું જણાવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જનના ક્રિમિને સીધું અણવગાડ થાય છે. આ સળવળાટને પરિણામે માનવી અમુક જનના પ્રતિક્રિયા કરે છે. આ પ્રતિક્રિયાને આ લોકો Galvanic Response કહે છે. અને ક્રિમિઓને માપવા માટે આ લોકોએ Electroencephalograph નામનું યંત્ર શોધી કાઢ્યું છે. એવું માનવામાં આવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જનના મોજાં ઉત્પન્ન થતાં હોય છે. જ્યારે મગજ આરામની અવસ્થામાં હોય ત્યારે મોજાં સાધારણ ગતિએ કામ કરે છે ને જ્યારે મગજ ઉત્તેજિત અથવા ક્રિયાશીલ હોય ત્યારે મોજાં ઝડપથી કામ કરે છે. એટલે ઉપરના મોજાં એમાં ને ધામી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે ને ઉત્કેશાટની રિયતિમાં ઝડપી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપરનું દૃષ્ટાંત એ સ્પષ્ટ કરે છે કે સિન ને શરીર વચ્ચે એક
 પાડુ જે પ્રકારની આંતરક્રિયા હમેશા થાય છે. આથી માનસિક
 વ્યાધિઓની અસર શરીર પર પડ્યા વગર નથી રહેતી અને શરીર
 નાદુરસ્ત હોય ત્યારે કાર્મિક પાડુ કાર્ય કરવાનો માનસિક ઉત્સાહ પણ
 નથી જન્મતો) વળી શરીરગાસ્ત્રોમાં પણ એટલું તો કબૂલે જ છે કે
રોગનાં ચિહ્નો ભેદે શારીરિક હોય પણ એનું કારણ માનસિક હોય
છે. કાપ, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ ને વાર્ષિક રોગો ખતરનાક રોગો
જિમિની અસ્થિરતા છે પણ નાનાં બાળકોને જે માતા પ્રેમ નથી
 મળતો તો એમની સ્વસ્થતાની જિમિ વંત્રમાય છે. બાળમનોવિજ્ઞાનના
 દેવમાં અખંડ ધ્યેયથી કામ કરનાર માર્ગરેટ રીંગલ નામનો એક
 સ્ત્રી-માનસશાસ્ત્રીએ પ્રયોગોદ્ધાર એવું પુરવાર કર્યું છે કે બાળક
 પોતાની જિંદગીનો આરંભ કરે છે ત્યારે એ એના પોતાનું માટે
 સ્વાયત્તજી નથી હોતું. જે શરૂઆતનાં પાંચ વર્ષ દરમિયાન એની
 કાળજી લેનાર કાર્મિક ન હોય તો કામળ લાગણીઓનો એનામાં સંચાર
 થતો નથી. આથી એના મનમાં કાર્મિક વિચિત્ર પ્રકારનો અગવડ
 અનુભવવાનો લાગણી ને ધર્મલુ જન્મે છે. આવાં બાળકો વ્યવસ્થિતતાવાળી
 ક્રિયાઓ નથી કરી શકતાં અને માનસિકરતિ મૂંઝામણ અનુભવતાં
 હોય છે. જો બાળકને દૈનિક અવગવવાની ક્રિયા, એને જીવનની
ઉદાહરણો રમાડવાની ક્રિયા, જાની સાથે આંખવાની ને વધારા કરવાની
ક્રિયા, એનું માનસિક ધર્મલુ આપ્યું કરે છે. ક્રિયા, પોતાનું ને શારીરિક
અગવડોની સાથે એને માના પ્રેમની પણ વહેર રહે છે, જેથી એના
મનમાં અસ્વસ્થતાની ભાવના ન પ્રવેશે એના જિમિનો જુદા વંત પૂરી
 કરવામાં ન આવે તો એ બાળનૃનગરોની સંખ્યામાં વધારો કરનાર
 બને છે. આ જથી જિમિઓ કેવા રીતે જન્મે છે ને વિકસે છે ?
ઉંમરના વિકાસ સાથે પ્રેમ, દેખાડેલ, કાપ ને ભય જેવી જિમિઓ
બાળમનમાં સંચરે છે ? આ જવા પ્રશ્નોના જવાબો અનેકરતે
 આપાયા છે. ઘણા તો એવી વાદિવાન વાનો પણ કરતા હોય છે કે

ગેને ખાતા-પીના-ખેનતા શોખવરામા આવે ને એની આલુમાલુ
અરકારમર વાતાવળુની ફાગમ પ્રસાનમા આવે તો સમાજનિરોધી
માનસરાગી બાગેના વાગણુઓ પણ બદનાઈ બન્ય છે બાગમની
પ્રેમનો મૂખ સતોડામા જરા પગ બે ગમન બતાવાઈ તો અમલ
નુ ? બાગમનો સરામનોની જાનના જોખમાનાની ને તેથી એની
કિર્મિ મરો જરાના બાગમનેગારોના માનમ તપાસના ખામ જણાયુ
૭ ક માળ નો પૂનૂનો દમન ન લેરામા આરા દેરાનો લોન એ
અમાજનિરોધી ગુના મ્મવા પ્રેરાનુ હોય છે

એનાથી ઉનદુ જ બાગમની રમુપ નો દમન લેરામા આપા
લાય ને બાગ ને માનો સબધ ખૂન જ માલ લાય તો બાગમ માલુ
તામેલાર બો છે વણા વાર મામાન ને બાગ વચ્ચે ધણુ િશુ થાય
છ તારે પણ બાગમની કિર્મિ ધરાન છે આવે રખતે મામાન બાગ
ના સારા મારે શોખામલુ આપના હોન છે પણ કહેરાની રીત એની
લાય છે કે એ બાગકને નથી ગમતી મામાપ એની વાનમા ખન દરે
છ ને તેથી એની અનવ્રતા જોખમાય છે એનુ પણ બાગમને લાગે
ડુઆરે વખતે ગઈનુ પણ મન જિનુ ન થાય ગેરા ગેને ને કુદ
નો સાતિ ન જોખમાન એ રીતે સમજવું- મામ લેવાન એ દિતા
છ ધણા ખરા મામાપો એમના બાગકોનો પ્રાણુ-પ્રેમ નથી
મતો આથી તેઓ બાગમનો હસી ઉભે છે માનસથાઓ દષ્ટિએ
મા વમન પણ મનાનિ નથી પણ મામાપેએ સમજવુ તેષ્ટએ કે
જાનો-પ્રેમ અગ્રાથી દોન છે ને એનાથી તો બાગ જનામલારીન
માન કેગનુ થાન છે

આમ માનન માન કિર્મિશોન દોન છે એ આપો જોયુ કિર્મિની
પત્તિ ને એના આવિર્ભાવ એ એના વિસ્થિ માન્યતામા અખ્યાત શરીર
અનશાસ્ત્રીગો-જેસ ને નેજ-એ નથી જ્ઞાનો મુ પુરાવાનો
ન ન દરે ૭ આમાન હુદિવાગો માનની પગ માનમા મારે તેથાન ન

થાય તરી ॥ ૧ ॥ નાં નિશ્ચય થીય નેમણી મુદ્ધિ માટ ૧
 ઉત્તર નેનાં કે આમ જા નામમાનના તનિત્તમા નામને ૧
 કાળો છજ આ મને નિહાળો એવ ના ૧ ૩૧ ૧૧ કિય ૨૫
 જ કિમિ અમારેનાં છ આપો રમીએ કીડો એવ જાન થાય ૧
 ને ૧૧૧ એ એવે આને દુષ થાય ૧ મન એમન હુવ હ રાગ
 નિહાળે લેના આપણને આન થાય ૧ રાં ૧૧૧ એ એવે ન દુ ૧
 થાય ૧ તારે રીએ એવે આપ ૧ કીડ નેમણ ૧૧૧ એ ૧૧૧ ને
 દો ૧૧૧ એ દો ૧૧૧ એ એવે આ ૧૧૧ વાગે હ એવુ થા આપ
 શુભાના આવે આ આનાં જાને નિરાધી માગે ને ૧૧૧ એ, ૧૧૧
 મારીએ એ ને પડે કોધ ઉત્તર છે એવુ થાય અનુ નથી નામ
 આ ૧ ને નિહાળો જામિને માન લાગીએ આરિઆર માની ૧ ॥
 અમિતનો નથા નીમણ એથી ચોગ ૧ ૧૧૧ ને વગે ૧ ૧ ॥
 એમ ॥ ૧ ॥ અનુગામી માન ૧ ૧૧૧ એ એમ ॥ કીડો ૧ ૧૧૧
 ઉ ૧ ॥ એ એ ૧૧૧ ના આરિઆર માનના મગો ૧ ૧૧૧ કાર ૧
 હ આપણે ૧૧૧ એવુ તો નીમણ ૧ ૧ ૧૧૧ ૧૧૧ ૧૧૧ ૧

પ્રેમ

પ્રેમ શબ્દ માત્ર પ્રમાણમાં એટલો જ પ્રચલિત અને મહત્ત્વ
જન્યો કે - અતુ નાતુ । સમજના મનુષ્યો માત્ર નો । પ્રત્યેક
છે પ્રેમ એ- એવી કુમળી માનસિક તાણી છે, જે માનસ,
દિશા-દિગ્ગામી પ્રાપ્તિ માટેની દૃઢ-દૃઢાઓના નિર્માણ અને નવન
રૂપદાન વગાડે છે । એ તેના મોઝા કાન પગ પાડી રાખી
કરી નાખવા માત્ર પ્રેમ એ એક અનેક માર્ગો છે જ્યાં ના
આ નમના જતા પ્રયોગો એના મધ્ય સ્તરી પથમાં
જે એનું માનનશાસ્ત્રીય પ્રયોગો । ત્યજ એટલે જ તરફથી થઈ
પડ્યું છે

પ્રેમનું માનનશાસ્ત્રીય પ્રયોગો એ જુદા જુદા ના
છે વર્ગો આપને એ પ્રેમના પ્રમાણથી રચિત નથી, અને માત્ર
શૈક્ષણિક દરમિયાનના નાના-નરસા પ્રયોગોમાં એનો પ્રયોગ-મીઠો અનુભવ
દરેક માનસીએ પ્રયોગોમાં જ આથી એ કામ વધુ કપડાં અને
દરેક વ્યક્તિ માટે ચમ્પિને ચાલતી માપો એકજે કીડી પ્રેમને
લીધે ઘણા જાણના પેનાનાના નાખના છતિદાસે નોખ્યા છે, પ્રેમને
કારણે કેટલાક માપનાતોની પલ્લુ નોંધે છે અને પ્રેમના મને નપથ્યો
કરનારા ને મતિદાન માપનારાઓનો । દુનિયામાં નોંધે નથી પડી
એ પ્રેમ માનુષ્ય પ્રેમ દોષ કે પ્રિયપ્રેમ દોષ । ઘણા પ્રયોગોએ પ્રેમની

થાર તી મા બનાત - દુઆન રીનન જમી મુદિ મ / ર
 ઉપના નેરો કે આમ જા મા મા મા મા તિના મા અમન
 રાગો છે જ આ અને વિદાનો એવ મા / તી મા ફિર
 જ જિમિં અમારોનાં છ આપને મીમે કીમે એવે જાન થ /
 ને રીમે એવે એવે દુખ થાય છ એમ મેમનુ રોવ છ વા
 વિદાને લેના આપણો આ / થાય / રાગ દમીએ જિમે રો
 થાર ર સાગે રીએ જિમે આપ / રી ર મેકી / રીએ રામ ત
 દો એ રી દોગીએ જિમે મા / ર રાગે કે એવુ નયલે જાપ
 શુમાના આવેશમા આરાં જઈને વિદેશી માં બેગીએ જિમે, પ
 મારીએ એ ને પછી દોષ ઉત્તરે છે એવુ સ્વાય મનન નથી આ
 આ રીને વિદાનો જિમિને માત રાગીક આરિમાં માની મન
 અમિત / નથી સ્વી રના એથી ચોગે અરો તો વગે છે પ
 એમના વપુષના અનુગામી માતસગાનાં એવે એમ રી કીમાં રા
 C મા છ અને જિમિના મારિઆમા મનના મગાના રીકાર
 છે આપણે રગુ એવુ તા રાગ શુ / ર જિમિં મારી રાપ
નસી એનો ઉજલ પહના મનમા થાય / ને રાગે એનો અ વિમ
બુદ્ધા થાય છે સૌથી મદલની રગુ એ છ કે જિમિનુ હમન ન
 ને અનુવુ જિમિંઓ મનમા જમા થરા ન દેને એનાથી ગેટ
 માતસિ વિદિઓ વધારે એવો માતર નિ રધુ નેખમમા મકા
 ને નાના રને દોરાને)

બાળકોને આપે છે. આમ દરેક અનુભવોએ એનું પ્રેમપાત્ર બનું
બંધાય છે પણ આજના ધવાસા માટે હસનબા એને પ્રેમની જાણ
 નથી છે.)

માનસી જેમ પોતાના હસનબા મારીચિક જરૂરિયાતોને પોતાના
 ત્યાગે જ એને મનોવર યાવ છે તેમ પ્રેમ એ પણ માનસીની માનસિક
 જરૂરિયાતોમાંની એક છે. જેમ દરેક જિવિન વ્યક્તિ પોતાના હૃદયમાં નિય-
 મિતતાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે તેમ દરેક વ્યક્તિ કાંઈને આદર માટે તે
 કાંઈનો પ્રેમ પ્રેમપાત્ર માટે પણ નવમના હોય છે. પણ એમ માને
 છે કે મમાજ સાથે એકરૂપ બનીએ એટલે પ્રેમની મિત્ર મનોવરમાંની
 જરૂર ન પડે, પણ સાન્નિધ્યને તેના એનું નથી. મમાજ સાથે
 એકરૂપ બનવું એ વ્યક્તિની સામાજિક જરૂરિયાત છે અને કાંઈનો પ્રેમ
 પ્રેમપાત્રો કે કાંઈને આપવો એ અગત્ય માનવિક આવશ્યકતા છે
 કારણ કે મમાજ સાથે દગરા-બગરા છતાં વ્યક્તિ પોતાનું અસ્તિત્વ
 સુમાવના નથી, ત્યારે પ્રેમ આપવા-પ્રેરનામાં તે એકબીજા સાથેન
 સાદરતા માધરાનું હોય છે અને પોતાની હયાતિને પ્રેમપાત્રની હયાતિ
 સાથે એકરૂપ બનાવવા પોતાનું આગતું વ્યવસ્થા સુમારવાનું હોય છે
 પુણી નસાઈની વાત છે કે પ્રેમ આપ્યા પછી કે વીરા પછી માનસી
 એવું અનુભવે નથી કે એણે કાંઈ સુમાર્યું, કારણ કે પ્રેમની
 આપ-પ્રેરના પછી માનસિકની ભારના દરેકના મનના ન્યાય લે છે.
 બાળક માને આદર હોય તે મા બાળકને આદરના તાર ત્યારે અને
 એકમીનને પોતાના ગમે છે ભાઈએન વચ્ચે પ્રેમની વાગણો હોય
 ત્યારે ભાઈને એન પોતાની ને એનને ભાઈ એનો જ વાગતો હોય છે
 અને અને પ્રેમીઓ પણ એકમીનને પાગલ તો નથી જ ગણતા એનું
 એક કારણ એ પણ હોય કે દરેક અંતર વ્યક્તિ-વ્યક્તિઓને એના
 નજીક આણવો હોય છે કે પ્રેમનું બંધન સામગ્રીને દરેક પાંખા-પોતાનાનો
 એ જ બની જાય છે

"હારી પ્રેમની ભરનાં માનમતાઓમાં પ્રેમનો નિર્ભર
 નથી. મેં આમાં જ હિંમતિવના પાનમાં પ્રેમનો મદાનના મગ
 નાખ્યા રંગ ચાન તેમ નથી. વળી પ્રેમનો ભાવન ન મળેલા. તે
 ડરન નૂન ખાઓ, નમ્ર અને ગર્યદાન ભાગે છે. આ પ્રેમ
 મને દાહનો જતાં રહિ નમ્રતાની ભૂત ન થા. એ ખાસ
 જવાન. હિંમતમાં પ્રેમને પ્રેમ ન મેળવે દો. એની વ્યક્તિઓ
 ડરના પુ. નિષ્કા નાવગી એ એની વ્યક્તિઓ આ નદવાતા
 "પ્રેમ ૧૧ ૫૧ ૨૦ના રારના દાખના નોખાયા છે. એ ન ગોકા નાની
 દત્તો ન એની માતા ગુરૂની ગર્ભ આર્થી નાનપણમાં એને ખાત્રપ્રેમથી
 વચિત નાન ૧૫ ૫૨૨ રાંની થતા ન્યા તેનું મન એના
 પિતા માથે હતું ત્યાં ન ડમનગીન એના પિતા ફરી પરાંયા મારકો
 મા આવે આ આગકો માનમિશ્રીને ગોરાઈ સકો નહીં, કાળુ કે
 મારકો મા તરવી એને / પ્રેમ જેમ્સે તે મને નહીં વળી એ

ભીમે એને એક નિઃશ્વરો એ એના જનમા જુગ સંસ્કારના પુરંક
 વિશેષો અને એની માનસિક વિભાસયુ પ્રેમની છેલ્લો ઉદારીને દુઃકરી.
 માન અનિતા અગત જનમા પ્રેમ દમેજા જનદાન પણ આપે છે
 માનજનન એ એક અનિવાર્ય અગ છે એમ દુષ્ટના વગર
દુષ્ટો નથી

માનમરિંગેનાએ બાનુ એક મર એ ઉચ્ચાર્યું છે જાગક
 પાનના કુટુંબ મિરાય બીજી પ્રાઈ રમિ પ્રગં જેઆય છે ત્યાં કુટુંબ
 પ્રતેની એની લાગણી થોડી આજ થા છે વળી દુઃક ધર્મશાસ્ત્ર
 ચોટવેન અને પ્રેમનો પ્રવાહ કંઈ જે છે હિદુધર્મનો અતિધિધર્મ,
 પાસીધર્મની માનવના, પ્રિગિતરમનો પ્રેમ અને મુગ્ધિમધર્મનો
 ઈમાન એ પ્રેમના પથાંપરાયક સમ્બે છે દુઃક 'રમ'મા પાડાશને પ્રેમ
 કંઈમા કરજ સમાયેની છે એનું વર્ણન છે જા ઉપરાત માનવનામાય
 ને માનવસંગ્રહાની તો આ એ- સંગ્રહાનાના જે છે જીના હક
 યમા પ્રેમની લાવના જાડી નપામેની હોવાના દાખના આ મર્ટ એવામ
 નામના માનવમાત્રાએ ગૌરવપૂર્વક નોખ્યા છે એ જાણાય છે સ્ત્રીઓ
પ્રેમ વગર છતાં જ શક્તી નથી એકીએને એમ જાણાય કે એમના
 માગાપ એમને જનમ પ્રેમ નથી કરતા એટલે એ પણ એમની
 વાગનાં પાડી એવાં જે છે, એમને માનો પ્રેમ ન મળે તો એ બહુ
દુષ્ટી જનન વિનાવે છે આનુ બન્યું હોય તેમાં છેકરીઓ પુરુષ પ્રમે
 જ માન્યાંય જ અને ધરમા જાણાતી ખોટ બહાનથી પૂરી કરી લે છે
 જ છેકરીઓને માપેના પ્રેમ ની મળ્યા હોતો, એ જેને આહે છે
 એની માપ જેમાં સલામ નામે છે જુ નાના વતુંજોમા બિહરેવા
 છેકરીઓ કેદની સાથે પ્રેમમળવ બાધી શક્તી નથી વ્યવસ્થિત ને
 જુબી કુટુંબમા જાવડો યુવનોએ વિનાસકાર્યે પ્રેમ માધી શકે છે
 આના બીજા પાનુ અનેક દષ્ટાનો આપીને એનીએ એમ સાગિત કરના
 પ્રસન્ન નથી

તે પ્રેમનાં સ્વરૂપો નવાઓએ. મામાન્યરીને એવું મનાય છે
 અર્થિન બાળપણમાંથી જ એવા આવેશને અપનાવતી આવે છે કે જે
 જોરે એ સંવનન, જન્મ ને પિતૃ કે માતૃપદ તરફ દેરાય છે. પ્રેમ
 પડતી વખતે, સ્વસ્વમય જોડતી વખતે, માતૃ-પિતૃપદ ગ્રાપ્ત કર
 વખતે મન સાથે વાળાઈ ગયેલાં દેવો એને મદદ કરે છે ને આશિર્
 આવી પડતા સંવેગોથી એ નથી મથરાતી કે નથી નવાઈ પામત
 દરેક વસ્તિને કુટુંબનું ચક્ર આગળ ચલાવતું ગમે છે, માતૃવત્ત
 ઈશ્ક એવું જાણીય નવ દોષ છે, જે એના 'અદ' સાથે એ
 આખા રીતે ભળી જાય છે ને મદામતી અને આર્થિક હેતુઓ ન
 કાવવા માટે પ્રેરણા આપે છે. પ્રેમનાં સ્વરૂપો અભિમાન એમને સમ
 કરવાની દરજ્જા પાડે છે—પ્રેમનાં સ્વરૂપો અને જન્મ દારૂ મન
 મેગવડાની ખૂબ પણ સ્ત્રીઓના કપમર્દને કમતી હોય તો નવાઈ નહીં
 આખરે આર્થિક હેતુ પણ એવો જોરદાર હોય છે જે માનવીને જો
 તરફ દોરી જાય છે. એવું કહેવાય છે કે પ્રેમનાં જાણીયસ્વરૂપો
 વણાયેલી હોય તો પ્રેમનાં પડવું માનવી માટે ખૂબ મુશ્કેલ બને છે
 વળી સ્ત્રીઓનું આધ્યાત્મિક વલણ જ એમને પ્રેમ, જન્મ ને બાળકો પ્ર
 દેરે છે. પોતાના નામની આગળ જન્મ મોલક અલગ—પ્રામતી—અપવ
 દરેક સ્ત્રીને ખૂબ ગમે છે એવો સ્ત્રી-મનના નિશ્ચયોનો અનુભવ છે
 ધણીવાર સ્ત્રીનું 'અદ' એની બરાબરીના કે એનાથી ચરિયાના પુર
 પ્રતે એને એવે છે એ પણ સ્વસ્વીકાર્ય સ્વ છે. આમ સ્ત્રીના હૃદય
 નમાં પ્રેમ ખૂબ જીવો રીતે વણાયેલી જણાય છે કેટલાક માનસ
 શાસ્ત્રીઓ મરકરીમાં 'સ્ત્રી એટલે પ્રેમ' એવું મનીકરણ પણ મૂકે છે
 આમજતાં સ્ત્રીને આમાનિત સ્વરૂપો મળ્યાનો આનંદ થાય છે જે
 પણ કમવતું પડે છે.

સંસ્કૃતિમાં એક ક્રાંતિ વધારે પુરોગામે પ્રેમ કરવામાં પાપ ન મનાવે
 હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે અનુભવે છે, ને જ્યાં એક જ પુરુષને
 જીવનભર પ્રેમ કરવામાં જોગ્યું મનાવે હાન ત્યાં પ્રેમની એવી જ રીત
 પ્રચલિત બને છે જો કે અપરાધ તો દરેક જગ્યાએ જોવામાં આવે છે,
 આમજના અપરાધ એ નિયમ પણ નથી એ ન જુનનું જોઈએ
 કેટલીક સંસ્કૃતિમાં એક વ્યક્તિ એક વખતે એકને જ પ્રેમ કરી શકે છે
 તો કેટલાંક સંસ્કૃતિ એક વ્યક્તિને એક સાથે અનેકને પ્રેમ કરવાની
 પરવાનગી આપતી હોય છે હિંદુ મંત્રાનુસાર એ હમેશાં ધ્યેય રહ્યું છે
—પ્રેમમાં ને વાનમાં આજીવન રહાદારીનું, ત્યાં પતિમતી સંસ્કૃતિ
પ્રેમમાં સચ્ચતાને વેળી છે

અમેરિકાના ન્યાયક સમાજશાસ્ત્રીઓ રોમાન્સ કમ્પ્લેક્સ (Romantic Complex) પર બહુ જ ભાર મૂકે છે એ સૌના એવું મતલબ
 છે કે પ્રેમ એ એક અતિ નફા ને અગમ્ય ભાવના છે જેને એના બધા
 એકાદ સમય એવો આવી જતો હોય છે એક પુરુષ અમુક સ્ત્રી સાથે
 પરણી જાય છે અથવા એક સ્ત્રી આવેશવન થઈને અમુક પુરુષને
 પરણી જતી છે, પણ પાછળથી એમના જીવનમાં નિરાશા ને ધીરે
 પ્રવેશ છે જે બંનેને છૂટાછેડાની જમાની તરફ પેચો જાય છે ઉગ્રિમાં
ચિત્ત પ્રેમ એ એક એવો એકાગ્ર આવેશ મનાય છે એ વખતે
 માનવી બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર્યા વગર આધારી નાગણીયો દેગનો જ જતો
 છે એ પોતે કંઈ વિશ્વાસ નથી કરે એવું પણ એને ભાન નહોતું નથી
 ને જીવનની વાસ્તવિકતામાં પણ એ એવો જ સમય છે - પોતે
 ન કરે છે એવો ખ્યાલ જ એને ગહેતો નથી પણ માન્યતા મળે
 એનો પ્રતિજ્ઞા એના વિચિત્ર રીતે જવાબી રહે છે - એનો ખ્યાલ
 પણ હયાત મનને પગી નથી આમ હિનામોડ પગલું ભરનાર
 ઈર્ષ્યાઓ લાગા ગાગા મુઠ્ઠી પ્રેમ મેળમાં શમી નથી ને પગિયારે
 દુખી થાય છે ને આખી નિયામ પ્રતિ અસ્થિતિ નાજી જેનો ધૂન

અદિનિશ્ચય તરીકે સંબોધાય છે) પ્રખ્યાત અંગ્રેજી નવનકલકાર સ્ત્રી-
 વ્યવ પોતાના 'Falling in Love' નામના પુસ્તકમાં આવા
 અનેક દાખલાઓ આપે છે જે જણાવે છે કે માનવી એ કંઈકાપૂર્વક
 પ્રેમમાં પડે તો તેને જીવનમાં કોઈકાપૂર્વક જોઈને તેને કંઈકાપૂર્વક
 અભિનયન માનસિક શાંતિની ખાતરી કોઈકાપૂર્વક જોઈને તેને કંઈકાપૂર્વક
 માગે માનવી એની કંઈકાપૂર્વકની વિરુદ્ધ જઈને એના કંઈકાપૂર્વક
 પ્રાપ્તિ દ્વારા પ્રેમમાં પડે છે તે હાથે કરીને પતનને આવકારે છે. પ્રેમ-
 પ્રાપ્તિને ખાતરી ગમે તેવી ગુલામી સદન દેખાતી ધર્મીય વાતો—સાચી
 ૧ કાંઈકાપૂર્વક—સ્વાર્થ છે. શરીર—કંઈકાપૂર્વક લક્ષણ—મનમાંના જેવા કિસ્સા
 રાગના છત્રમાં નથી જડતા એવું પણ નથી. પણ એવું માને છે
 કે કોઈકાપૂર્વક એ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરનાર તબ છે, પણ એ સાચું, સાચું
 નથી. પ્રેમ ઉત્પન્ન દરખામાં બાળ, પ્રિય સૌંદર્ય કરતાં આંતરિક,
 નિર્મળ સૌંદર્ય વધુ લાગ લગાવે છે. નહીં તો મનમાં કંઈકાપૂર્વક પાછળ
 પડે ન ગમ્યો હોય, ને આપણા એવંતે સંસ્કારો હોય તો ન પડે.
 પ્રેમ માત્ર અભિનય ગુલામ બનાવે છે એ નક્કી છે. ત્યારથી પ્રેમની
 દરખાત થાય છે ત્યારથી વ્યક્તિના અંગ સુખનો આધાર પ્રેમપાત્રની
 હાથ ને મના—અલગમાં પડે રહે છે. પ્રેમને અને લગ્નથી બંધાયેલાં
 અને પાંચામાંથી અને સુખને દેખાતી રાખવા માટે અમુક બોલસંભાષણ
 ગાપડો પડે છે. અનેની દેખા કંઈકાપૂર્વક સરખી જ દેખાય છે. એવું પણ
 નથી હોતું; પણ દેખો, ગમા—અલગમાં ને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સાથે
 મળેને જોઈવાતું હોય છે. આથી દરેક કંઈકાપૂર્વક જાણ કરવું પડે છે.
 માત્ર પ્રેમ, ત્યાગની બધી બાતના છત્રમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.

જિ ગી ખચા નાખતારા ઈ નથી, આથી એના નિર્ણય પર આનંદુ વર છે. વસ્તિ પોતાના નહિદા હરનની ધમાળાથી નાજે ત્યાં એને ૧૬ ઈમિય (Emotional) ને વિચારતમ (Ideational) મુખના જલ્દ પડે છે. આન નુખ મેળવના ખાતર એ હરન ભ પ્રેમપ્રાપ્તિમા જ્યોત્સ્યા ના નાન છે પ્રમનો પ્રેમપ્રા મળ ગારો નિ છે પડુ એડુ હરન પ્રનો મના આવે જમ એડુ છે માણુ મનો રા નિ જુખ મતોરાન ત્યાં એ મના જુખ મતોરાના ત હ ફોર્ડ છે આ છે ધામ ૧ ઔદ નામ પ્રેમન ગા પણ મે છે હિતે ૨ માનસ માનસોના પ્રેમના અનુભવમા જ નક્કરન લેરામા આવે છે વામિ હરસોમા માનસો મે રિનો જુગી મેતે પ્રમ મરને અપ નિન મનસોમા માનસો એના પ્રમપાર તમ અમુ દ્રષ્ટિએ નેમે આનસારી યુરનો પ્રમનો અર્થ જલ્દો જ મનાંદને ને મડીરાદી પિનાની પુરી પ્રેમને જલ્દો જ મેતે સમ રો [હનામને નો પ્રેમ હરનાનો ટેર પડી જતર છે આરા લોમ ગમે ને એ ગમે તેરા આરનો દ્વાગ પ્રેમ મેળવવા હો નિ ૧ ૨ ૧ ૧ પ્રેમના પ્રેમમા ચિચિના નથી હાનો]

‘પ્રથમ દષ્ટિએ પ્રેમ’, ‘પ્રેમ આરક્ષક છે’ ને ‘પ્રેમીઓ ના
 હોય છે’—ના મુદ્દાઓ આપણે નાં રાષ્ટ્ર ગીતે પણ મુદ્દાઓ આપણ
 સીમાડીએ ડીઝે, ત્યાર પ્રમ માટે રાષ્ટ્રવાદી ન પ્રેમનાં નાખીના
 સ્પષ્ટનો અનુભવવામાં અનેરી નો નાં પણ આપણા દષ્ટિએ કોને
 પ્રેમ એ ખનન ભાવના નથી, પ્રેમનો ઉપયોગ સી રીતે ને સી
 અર્થિ કં કે એના પર મળવા-નિ ગ્રાંતીના-માધ્યમ ૭ પ્રેમ એ
 અર્થિની તનુદારીની ક્રિયા કે અને માનસીના અર્થિન્યુ એક
 અંતોષુ પામ છે માનસી પ્રેમ દ્વાન પોતાની કુળીતારીન
 ગ્રાંતીકાળુ મરી શકે કે, પણ એ પ્રેમ અર્થિની તનુદારી એક
 સમાજ, નાટ્ય ને વિશ્વએક દ્વાન પ્રમની ભાવનાને મનિરિખ્ત મનાસીને
 વિશ્વ-એકતાનો પણ પ્રચાર થઈ શકે એમ છે માનસી નાખીના
 વાદરિદાદોના રાષ્ટ્રવાદી બુદ્ધિ નોંધીને આવી નહોતો ભાવનાના પ્રેમ
 અર્થે કોઈ થઈને કયાંએ હતી થઈ.

ઈર્ષ્યા

પાડોલીના ધન્યા વાગેના ઝેરિયા માંબળીને, ઝાંઝાંસંજીનીને મોટરમાં ફરતાં લેઈને ને મિત્રોને આરો હોદ્દો મંલાળના લેઈને ધજાવ લેડોના મનમાં પોતાની પામે પૂગનાં મુખસગવડ ક મનોરજનનાં આધનો નથી એનો અમતોપ જન્મે છે. આવો અસતોપ જન્મે એ મુખ જ આ-ભાવિક માનસિક ક્રિયા છે ને એમાં કમુંય ખોટું નથી. વિગિનિ ક વિકાસનાં ગ્રંથાં મુજ અમતોપમા જ છપાયેલાં પડ્યાં હોય છે, પાગુ આ અસતોપ જન્મ્યા પડી વ્યક્તિ પ્રગતિ આધવા માટે પ્રયત્નશીલ થવાને અહલે પોતાની દખત ઝિથનિ પર વારંવાર ચિતન કર્યા કરે છે તે નિષ્ક્રિય બનીને જેમને નુખસગવડ છે એમની રીઝ કરતી બને છે ત્યાર સામાજિક શાનિ લેખમાય છે. આવી પગે માનસીના નમનમાં ફરોના કીડાએ ધર ધાવું છે એમ કહેવાય છે આ ધરોનો કીડો માનવીના મનને સંદેહું-ગંધાતું કરી મૂકે છે. પણ એવું કહેવાય છે કે ભાગ્ય જ કોઈ માનવી આ રોગથી મુક્ત હશે એવું માનવામાં આવે છે કે બેન્ગમીન ફ્રેંકલીન, જુલીઅમ નીફ્ટ અને અસાદમ ચિંકનના મનમાં કચારેય ઈર્ષ્યા નહોતી જન્મી, પણ એનાય પૂરના પુગવા નથી મળતા.

ઈર્ષ્યાને આપણે માનસ્વભાવના એક અંગ તરીકે જ ઓળખીનું. જેમ કોષ ને ભવ માનસ્વભાવ વાગળીઓ છે તેવી જ રીતે ઈર્ષ્યા પણ એવી જ વાગળી છે. જો કે આ વાગળી ખીજ જતી લાગણીઓ

કરનાં વધુ ખતરનાક છે, ને ઘણું કુટુંબોની સુખગાંધિ આને લોધે
 વેળખમાઈ લેશે, ધમ્મણ ગુનાઓ ને ખૂન આથી થયાં તરો નનાં આ
 સામગ્રીને સમજવામાં માનવીએ હજારો પાપ એટલા જ વાળ્યા છે.
 દાક્ષિણી વિદ્યામાં એ ધણવનારા છીંતે એક રામ તરીકે ઓળખાવે છે.
 બાળ કેટલાક વિદ્યાનો એને એક કુટુંબી પ્રત્યાઘાત તરીકે વર્ણવી એને
 ઘરમાં ક્યાં વચર સ્વીકારવા વિનવે છે.

કેટલાક લેખકો છીંતે પ્રેમથી જુદી નથી ગણવા. એ એમ કહે
 છે કે પ્રેમ ને છીંતે એ બંને એકબીજા સાથે એટલી મૂંઝાણેલી ભાવ
 નાઓ છે કે ક્યાં પ્રેમનો અંત આવે છે ને છીંતે શરૂ થાય છે એ
 કંઈક જ મુશ્કેલ છે. આવા વિધાનને કોઈ સામાન્ય માનવી માનવા
 તૈયાર નહીં જ થાય. પ્રેમ એ છીંતે કરનાં જુદી જ જનની સામગ્રી છે
 એવું કાંઈ બાળુએ મૂકીને આવીં બ્રમખરેલી વાત કોણ સ્વીકારે? પ્રેમ

એન માનવજનમા અનેક મહત્તર પસુ છે. મિત્રો, પ્રેમીઓ
 અને સ્ત્રીઓના હૃદયમા લેઈ શકા ન પ્રવેશે તો નિશ્ચિતગત ને આમા
 મિત્ર-નાતિ વગરપ્રતને વળાસાન, પણ એનુ જાને જ પ્રેરે ગીતે ?
 હૃદયના આનદને લલુચાનમા જ મુલુચુનામાં ફેરારને કેઈને આપવાન
 ' ખુન કરા તરુ પ્રેરનાર તરુ ઈસી ખૂન જ જનગુની ભારા ॥ ૭

આથી અદેખાઈને કાના માનઅર્થિ અથ માનમિ માદગી
 તરી નહુરે છે પ્રેમાથી મુક્ત થતુ જગત નાનુ નથી, એટલુ જ
 નદિ પશુ અથ ત છે જાગુ - એ મનુષમાનને જન્મનાવેત મોતના
 અદ દસિ છે, આથી ફેરક નમિમા ઓઢેતત અને અદેખાઈતી મિત્રો
 ભાષ છે જ એ મન આપજે ચોકાગી નઈએ વગાર અગત મિત્રો
 મહાગથી એમ્પીજનની પ્રગતિ માટે આનન્દજન કહે , પશુ મનમા
 એકમીજન પ્રત્યે અદેખાઈ પેાર છે, કેનીય વગી ડેગાઓ જરાન
 આઓની ઈરા કહે છે, ગરીમ નોકો પેઆદાનની ને મૂખાઓ વિદ્વાનની
 એન નેરાન છે - નમિત પોતે જે ગુણ અથના વિશેષનાઓ નથી
 પાવતી એને એ ખીજનમા નક્ક થતી નથી લેઈ જ ની આથી એના
 મનમા કેવ પ્રવેશે છે આમ જા પોતે ઈરાન છે એનુ કખૂનના કાઈ
 નંપાન નથી થતુ, હાગુ કે એ દુગુણુ વિરે કમુવાન નતા દરેકને
 નરમ આરે છે ને જ્યારે જ્યારે મનાવણી તમ મન ત્યાં નાંત રીને

અદેખા હોય છે. કુંવારી યુવનોઓનું કૌભાર્યું સચવાય એ માટે એ લોકો મોટી પીનો વતી એમની જનનેન્દ્રિયને સાંધી દે છે. જતાંય સ્ત્રીઓની વફાદારી વિષે એમને જુદાક જોટો વહેમ પડે તો આકરી સળ કરે છે. સેન્ડવીચ ટાપુના લોકો સ્ત્રીઓની અપ્રમાણિકતા માટે કાન કાપી નાખવાની કદગી ને કૂર સળ કરે છે, પણ સંસ્કારી વ્યક્તિઓ એવું ક્યારેય નથી કરી શકતો. આમજનાં સંસ્કારી કામોમાં પણ એમની હરીફાઈમાંથી જન્મેલા ઇર્ષ્યાને કારણે નિર્દયતા-પૂર્વકનો ખૂન નથી થયાં એવુંય બન્યું નથી. એસડેમોના જેવી પ્રામાણિક પત્નીને ઓથેસોની ઇર્ષ્યાના બોગ થવું જ પડ્યું હતું ને ? ભલે સૌને એ નાટકીય કથનો લાગે, પણ માનવજાતમાં એવું નથી બનતું એવું કોણ કહી શકશે ? એક યુવાને એની સાથે જામથી જોડાયા માટે ના પાડનાર યુવનીને અનેક રીતે હેરાન કરવાના પ્રયત્ન કરી લેયેલા. ઘણા પ્રયત્નનો નિષ્ફળતા પછી એની એક યોજના સફળ બની ને એક દિવસ સાયકલ પર પસાર થતો એ યુવતીને રસ્તાના એકાદ ખૂણા પર સંતાઈને પથ્થર મારીને એણે પોતાની ઇર્ષ્યાને સંતોષી દેવાની સાથે આત્મ

તમામ અશક્ય છે, કારણ કે એક પછે એ વિજ્ઞાન થાય છે કે સમીપ થાય છે પણ બીજી પછે જુદા જ અંવતારમાં આપણને જન્મ ન થાય એવી રીતે પ્રગટ થાય છે.

ઈર્ષાનાં લક્ષણો. કાર્યો ને એના મૂળ વિષે આપણે વિચાર કર્યો. આ ઈર્ષા માનવીને જન્મથી મળતી વૃત્તિ છે કે એ સંજોગોને કારણે જન્મે છે ? ડૉ. મેકડુગલ એના જવાબમાં જણાવે છે કે માનુષની સંપ્રદ કરવાની વૃત્તિમાંથી ઈર્ષા જન્મે છે, આથી ઈર્ષાને Innate—જન્મજન વૃત્તિ તરીકે ન ઓળખાવી શકાય. એ એમ માને છે કે કાંઈ બંદી ભાવના મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય ત્યારે જ એ જન્મી શકે. ડૉ. ત. પ્રિમની બંદી લાગણી એક પ્રેમીના મનમાં હોય. પ્રેમની લાગણ્ય દમેશાં પ્રેમપાત્ર પામેથી પણ કાંઈક બદલો માગે છે. જો આ બદલો ન મળે તો માનવીનું મન બેચેન બને છે. મનમાં એક જનનો અસંતોષ જન્મે છે ને માનવીના મનમાં એક પ્રકારના અસ્થિરતા જન્મે છે જેને કીધે માનવીને વેર લેવાનું કે પોતાના જન પ્રત્યે ગુસ્સો પ્રકટ કરવાનું મન થાય છે. આવે વખતે માનવીનું અહં જોખમાય છે ને તેથી પણ ઈર્ષાનું બળ વધુ મજબૂત બને છે. ઈર્ષા માનવીને સમાજવિરોધી બનવાં પ્રેરે છે. જોકે આધુનિક માનવીના જન્મ ઈર્ષા પણ ખૂબ ગૂંચવણભરેલી વૃત્તિ છે, આમ છતાં ગદારના સંજોગો આ વાગણીને વિકસાવવામાં ખૂબ ફાળો આપે છે.

ગમતુ નહીં ને આગ ૧ ૧૧ ૧૧ આજ કાઠી ફર મેન ૨ ૨
 દાર ૧૨ આવી પોનાના માનિ પ્રે બોલુ ૧૩ પ્રમ બના ૧૪
 મેનાથી મહન શ્રુ નહીં ૧૫ ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦
 કોઈ ૩૧ ૩૨ ૩૩ ૩૪ ૩૫ ૩૬ ૩૭ ૩૮ ૩૯ ૪૦ ૪૧ ૪૨ ૪૩ ૪૪ ૪૫ ૪૬ ૪૭ ૪૮ ૪૯ ૫૦
 શરતો ૫૧ ૫૨ ૫૩ ૫૪ ૫૫ ૫૬ ૫૭ ૫૮ ૫૯ ૬૦ ૬૧ ૬૨ ૬૩ ૬૪ ૬૫ ૬૬ ૬૭ ૬૮ ૬૯ ૭૦
 જુદી જુદી નેત્રે ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦ ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦
 ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫ ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦ ૧૦૧ ૧૦૨ ૧૦૩ ૧૦૪ ૧૦૫ ૧૦૬ ૧૦૭ ૧૦૮ ૧૦૯ ૧૧૦
 ખમાતુ ન ૧૧૧ ૧૧૨ ૧૧૩ ૧૧૪ ૧૧૫ ૧૧૬ ૧૧૭ ૧૧૮ ૧૧૯ ૧૨૦ ૧૨૧ ૧૨૨ ૧૨૩ ૧૨૪ ૧૨૫ ૧૨૬ ૧૨૭ ૧૨૮ ૧૨૯ ૧૩૦
 દિવસ ૧૩૧ ૧૩૨ ૧૩૩ ૧૩૪ ૧૩૫ ૧૩૬ ૧૩૭ ૧૩૮ ૧૩૯ ૧૪૦ ૧૪૧ ૧૪૨ ૧૪૩ ૧૪૪ ૧૪૫ ૧૪૬ ૧૪૭ ૧૪૮ ૧૪૯ ૧૫૦
 દુન ૧૫૧ ૧૫૨ ૧૫૩ ૧૫૪ ૧૫૫ ૧૫૬ ૧૫૭ ૧૫૮ ૧૫૯ ૧૬૦ ૧૬૧ ૧૬૨ ૧૬૩ ૧૬૪ ૧૬૫ ૧૬૬ ૧૬૭ ૧૬૮ ૧૬૯ ૧૭૦
 મર્મ અપનો રાગ ૧૭૧ ૧૭૨ ૧૭૩ ૧૭૪ ૧૭૫ ૧૭૬ ૧૭૭ ૧૭૮ ૧૭૯ ૧૮૦ ૧૮૧ ૧૮૨ ૧૮૩ ૧૮૪ ૧૮૫ ૧૮૬ ૧૮૭ ૧૮૮ ૧૮૯ ૧૯૦

બાળકોના મનના કાર્યોનો કીડો પ્રવેશના જ ન હોયો તો આખી દુનિયા આ રોગથી બચી શકે. બની શકે ત્યાં એના પૃથક-લક્ષ્યને ચર્ચા દ્વારા એના ગેરફાળા અમનવા જોઈએ / આગામી સિદ્ધાંતો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપે તે દેશ કે આમા વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે પ્રવનપરવંતુ બેધ્યાન એવે નો સાગાગ્રનમાં પ આ અધિભગ્યૂત મનાવરા માટે એ લોકો જરૂર જવાબદારી મૂકવાનું (ધાર્મિક દર્શન) પાપાનગરની હોય છે. આવી જેના મનમાં જેના પ્રત્યે એ જન્મી હોય એવો એની પ્રામાણિક કમયાન ને ચોખ્ખું કરવું જરૂરી છે આ બને વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અદોષતાથી અમનવા—કર્ષણ માનની કોઈપણ જાનનું હાનિકારક પગલું ભરે એ પહેલા—અધિક જરૂરી છે પણ એને માટે નિષ્કામનનાની જામ જરૂર છે ધાર્મિક દાખનાઓમાં ન્યા વ્યક્તિ આ પ્રત્યે પોતે ન ઉઠેલી નો ત્યા માનવનાની ને માનવચિકિત્સકની મનાવ પડુ ઉપયોગી નીવડે ખરી એટલું નહીં છે કે અદોષ વ્યક્તિ ભરવું જાનના માનવિક નાગવ્ય નથી પીતી હા અદોષાઈ એને એટલી આવૃત્તી ને ગુનામ મનાવે છે કે એ જુદાપરંક વિચાર કરી અટકે જરૂર જ આરગા પગના ભરે છે તે મૂર્ખાઓનું પ્રવર્તન રહે છે. એનું મૂળ જૂન નાનું ને જમાન આગિયો બની જન છે. આનો કાર્યપાત્રથી એને જુદી પાડેને થા વિરસ મકારી ઉપાયો જુદાપરંક મચવવામાં આવે તો કાર્યોની નાગવ્ય માથી જરૂર મળતી રાનાવ

પૂર્વચલ

અનુ પશ્ચિમ અતી નાન ને ડાબી ટટાર નખરાતી ટેર પરની એ અભિમાની છે અમકની આમે ચડેની નહે હ માટે એ કોધી છે, અમ હી ઘોનરાની મીન ખૂમ કૃત્રિમ છે માટે એ ખૂમ આપવી ભામે ક અથરા અમુક રેશના હ પ્રાનના લોકા સામાન્ય મીન આરા હાપ હ તરા હાપ છે માત્ર આપણી પશ્ચિમ વ્યક્તિને આગે સૌથી યત્તા તે જો ખામ જ દને એમ ધારી નઈને એ અનેક ચોકા ૫ એમાના એક અમ સાહસાર્થી જાતી હઈએ છીએ આપણી માન્યતા માત્રી છે કે ખાટા એ મિત્રે આપણે જ વિતા દતા નથી ૧ અપારેક સામી પશ્ચિમ સહનતા ન જોઈએ મોના મિત્રા અભિપ્રાય બ નરા વખત આવે છતા આપણે આપણા અભિપ્રાયો વારા ના નાની જેમ વગડી ગીએ છીએ

આપણા મતી લીધેના મત-મોનો મારા ખૂના પુરમ પર - ૪૮ ચારો ૧૧૪ હ આ પુરમનુ સામ્રાજ્ય આ વિરાગ દેહ તી ઉપર ચત્રત્રસરત્ર સિન્ધરૈનુ છે આથી સકિત વ્યક્તિ વચ્ચેના અગત પુરમગથી વાત અમકી નથી ૧ એથી આગળ સ્ખી સમાનના અમ મમુલ નાનિ અન્ય સારમારિ મરચાએ સહે પ્રત રેશ ને વિરેશમા નથા નથા એના દુશ દુશા સયા દુશ હતા નથી આગે લીધે દુનિયાની સનિ જોખમાપતી દુશમા દનિ મો સનિ મરી

બતાવી છે. આથી પૂર્વગ્રંથને એક બપોરે માનસિક ક્ષતિનું ચિહ્ન (!). આપનું અયોગ્ય નહીં ગણાય.

એક અમેરિકન લેખકે પૂર્વગ્રંથની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. એ જણાવે છે કે પૂર્વગ્રંથ એટલે વ્યક્તિના પૂરતા પરિચય કે અનુભવ વગર બાંધી લીધેલાં અમુક તારણો. એને મોટે ભાગે ઉતાવળીયા કે વિચારવગરના વાંધા પણ કહી શકાય. આમી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઓળખવાનું એક અપ્રમાણિતીય, ગિનપાયાદાર અને અમાની વસ્તુ.

ધણાખરા માનસશાસ્ત્રીઓ એક વસ્તુ પર સંમત થાય છે જ કે પૂર્વગ્રંથ માનવી માનવી વચ્ચેના માનવતાવાદી સંબંધો જાગૃત્તામાં અડચણરૂપ છે, માનવીના મનમાં એ ખોટી રીતે લઘુતાગ્રંથિનો ઉદય કરાવે છે અને માનવી માનવીને ભુલ પાડવાની એવી રીત અત્યંત જોખમકારક છે. જેમકે, ટાળી ચામડીની પ્રજા ને ગોરી ચામડીની પ્રજાના આંતરિક શારીરિક બેધારમુખા કાંઈ જ ફેરફાર નથી, જતાં કહેવાતા પ્રજાસત્તાક દેશોમાં પણ ટાળી ચામડીની પ્રજા માટે અમુક તકે ખુલ્લી નથી હોતી—એ શું બતાવે છે? એ જ ને કે હજારો કે રંગીન પ્રજાઓ એણે ખમીર છે એવી ગોરાઓની માન્યતા? આપણા સમાજમાં પણ અમુક માણસ ફલાણો ધર્મ પાળે છે માટે એ નીચો છે ને અમુક દલકડી વણીને છે એટલે એણે આમ ન કરવું જોઈએ અને એના વિકાસ માટે એને સિક્કાણી કાંઈ જરૂર નથી વગેરે વિચારો.

પોતાની મજામની અનુભવનું દેવ એ રંગ-રૂપના મનબેદના પ્રગટમા-
નદિ પહે ને એ પોતાને જ્યાં કન્યાં શ્રે માનીને ખાટા પુરંચદોને
પણ નદી પોતા.

પુરંચદ પોતા પુરંચદને પોતાના ને એના શિકાર બનનાર બનેલાં
હિત માટે વંચમકારક છે. એક મોટું નુકસાન પુરંચદ એ છે કે
એ માનવીની મુશ્કેલ મક્કિઓને જરૂરથી ઉખાટી નાખે છે. કાર-
ણનામાં કામ કરના સારા સારા હજારેરા, મનુષ્ય પોતાના રો-
ગ્યોના પુરંચદને લીધે રોડની ટાન્કીમાં પોતાની શક્તિનો આદિભાવ
કરી શકના નથી. એક વખત એક કાપડી મીઠા અચાનક બાંધ પડી
ગઈ. રોડને સમાચાર મળ્યા એટલે એ તરત પોતાના અંગેથી ત્યાં
આવી ચડ્યા. ને જાતી પર હાજર રહીને હજારોની પામે સમાનકામ
કરાવવા માંડ્યા. પણ પેલા હજારોના મનમાં સચુનાને કારણે રોડ
પ્રત્યેનો પુરંચદ એવો જડ ધાસી બેસેલો કે એ મોકલે ધણી મહેનત
કરી પણ કોઈ વસ્તું નહીં. કામ અંદેશું હતું, બળતું નહોતું પણ કળતું
હતું. રોડ બિચા રહીને ધાડ્યા ને મોટા હજારોને મોઢાયા. એમણે
રોડને એમની એકિસમાં બેસવા કહ્યું ને હજારોને નાની શરખી
મૂચના આપીને મીઠા ચાલુ કરી આપી. આમ પુરંચદ માનવીને
ગમરાતી મૂકે છે. એવી જ રીતે દેશકાક શિકેકા વિદ્યાપીઠે પર
પોતાનો રૂઆળ જમાવવામાં માનતા દેવ છે એમના રૂઆળકાર વર્ત-
નની બાળકોના કોમળ મન પર આવી જ અચર પડે છે. એ મૂળે છે
ને ગોખવા આપેલો કવિતા અરખર મોખી શાળા રોમ તો પણ એક
લીડીય પણ સારી રીતે બોધી શકનાં નથી.

/કોઈવાર પુરંચદ બાળકોને ગુનાગુની નરક પ્રેરે છે. આપણી
જાહેરશાળાઓમાં ધક્કીવાર બાળકો પથરા મારીને બારીઓના દાર
તોડી નાખે છે, પાટલીના મૂંડ કાંડોને ગોરી અર છે, બીંતો પેર ચિદ-
વિચિત્ર ચિત્રશમળ કરીને પોતાનો કોષ પ્રગટ કરે છે, ખુરમી-રેમચનાનું

પાયા તોડી નાખે છે. આ બધાં કાર્યોની પાછળ એમની ગુનાટિતિ સિવાય બીજું કંઈ નથી હોતું. રાજાના અધિકારીઓની દમનનીતિ, શિક્ષકોની મારઝૂક કરવાની ટેવ, રાજાના અમુક કડક નિયમો એ બધાં સંયુક્ત રીતે બાળકોની સ્વતંત્રતાને હણીને બાળકમાં લઘુતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને પરિણામે બાળકો પૂર્વગ્રંથથી પ્રેરાઈને જેના પ્રત્યે પૂર્વગ્રંથ હોય એનું નુકસાન કરીને સતોષ માણે છે. અજ્ઞાત, આ ગુનાટિતિ સારી નથી છતાં એને માટે જવાબદાર પણ આપણું વાતાવરણ જ છે એ કબૂલવું પડશે. આવી રીતે બાળકો પોતાની રાજાને વફાદાર નથી રહેતાં. આગળ જતાં પોતાના સમાજના ધારાધોરણો તોડીફાડીને ફેંકી દેવાનું કામ કરે છે અને વધુ ઉંમરલાયક થાય ત્યારે આખા દેશની આખર હક્કો પાડવાનું ખતરનાક કામ કરે છે. દુનિયાના રાષ્ટ્ર સંઘમાં પાગલ-કેટલીકવાર અમુક દેશનું સ્થાન આથી નીચું પડે છે, કારણ કે બોમ્બ રાષ્ટ્રો એ દેશની નિષ્ફળતા કે ખામીઓ પ્રત્યે આંગળી ચીંધે છે. આમ નાનો દેખાતો પ્રશ્ન કેટલો વિકટ ને વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે એનો વિચાર કરીએ ત્યારે એટલું અપ્રેક્ષ્ય સમજાય છે કે પૂર્વગ્રંથ વ્યક્તિનું ધ્યાન બાળ બાલુ ખેંચી જાય છે, ને ખોટી ધાંધલ ઉત્પન્ન કરે છે. જર્મનીમાં યહુદીઓ પ્રત્યેના વર્તન, હિંદમાં અરવૃક્ષો પ્રત્યેના વર્તન, પાકીસ્તાનમાં હિંદુઓ પ્રત્યેના વર્તન ને આફ્રિકામાં કપ્પસીઓ પ્રત્યેના વર્તન એ બધા દેશોની સામાજિક ને રાજકીય અવસ્થાને જોખમ પહોંચાડ્યું છે, એમાં જરાય શંકા નથી.

‘સોગુ’ કદાને બોલાવે છે આથી સામાના મનમાં દીનતાની લાવના પ્રવેશે છે. ઘણા કહેવાતા ધર્મિષ્ઠો ને સુશિલિત સન્નતો પણ ધરના નોડરને કે રોરીનો કચરો વાળતા લગીને મોતિયા, છનિયા કે ધૂળિયા કદાને સંબોધે છે. પરિણામે એ રીતે અબોધાવેલા માણસોમાં એવી બલુતાઅથિ પ્રવેશે છે કે કાઈ એમનું નામ પૂછે ત્યારે મોતીવાલ, અનવાય કે ધૂળાણ કહેવાને બદલે એ ‘મારું’ નામ મોતિયો છે સાંકુંમ’ એમ જરાય અકાચ વિના બોલી જાય છે આ પશ્ચિત્તિ આપણે માટે આવેલ ગરમજનક છે ખાસ સંભાળવાનું એ છે કે ધરમાં, શાળામાં કે અમાજમા એવા બેદરશાવેને જગત મદન ન અપાવું જોઈએ

ઘણીવાર માનાપો બાળકના મનમા પૂર્વચંદ્ર ન પેમે એ માટે પૂર્વચંદ્ર ઉત્પન્ન કરે એની ગિથિતિથી બાળકને તદ્દન અવિષ્ત ને અવા-સ્તરિક દુનિયામા રાખના પ્રયત્ન કરે છે આ રીત પણ અમાનસરાજીય છે કેટલાક માઆપ પોતાના બાળકોને અમુક વસ્તુના બાળકો સાથે રૂમનાં રોકે છે આથી પણ બાળકના મનમા નિવારણની લાગગડ જાબી થાય છે આથી બાળક સાથેના વર્તનમા કૃત્રિમતા જરાય ન દેખી જોઈએ. અને વધારે પડતું પપાળવાનો ટેવ પણ બોટી છે સન્નેગાનુમા બાળકને સમજણ પડે એ રીતે કુદરતી વર્તનની ખુબ જરૂર છે. આવું વર્તન માનાપ દાખરમે લાગેલ બાળકને પોતાના અસ્તિત્વ વિષે ખાત્રો ઉત્પન્ન થશે ને એ ગાંધિયુ પ્રકાગ્ની અધિઓનું ભોગ બન્યા વગર એક નિર્ભય પ્રજા તરીકે ઉજારો ને કે બાળક એકવાર પૂર્વચંદ્ર ધરાવતું બને પછી એમાથી એને છોડાવતું કપરું છે આવું થાય ત્યારે એનામા આત્મનિશ્વાસ

માથી વસ્તુધિનિના પગ્ગ કિન્ન ધાય અને બનિ પના નાગરિક નરીક
 દેમ હુ પુ એનું અપ્પ ચિત્ર એના આંખ સમક્ષ અપ્પ દેખાય એવું
 વાનાવરણ મળવું તેજીએ તે દે એકવાર પવચેદ કિન્ન ધાય
 એટલે માનવી-માનવીના આરા સંજ્ઞા જેખમાયા ગર નથી મેળા.
 હારણ કે એને ગરગથી ઉખાડી નાખવો એ બગીચા કાર્ય છે, પ નુ
 આપમે દુનિયામાં સુખમની પ્રગળું એવ સાચવનિ ધાર્મિક, ગરકીય
 સામાજિક ને આર્થિક વાડોના આના-પમાથી મુક્ત થઈને માનવતાવાદ
 તરફ જો એપણું સમગ્ર ધ્યાન ને ગરિ ક્રેન્ડિન કરીએ તો પ નુ ધનું
 કરો શકીએ તેમ જીએ. આજે તો અમુક દેશની જાગત દેશ પ્રગેનો
 આ નીતિ આપા છે, અમુક દેશ આ આદુ નથી કરતો. અમુક દેશ
 ગરીબ છે, એનો પામ પૂરતા રાજકીય નેનાઓ નથી. હજા ના દેશને
 ઢીકેળા દેશ પર મના ગમાવવા છે એવાં જશ નાગરો આધીને પવ-
 ચેદાનું સામાન્ય વળીનેઈને મળું કરાએ જીએ આ દુનિયામાં

જરૂર માગી જે હારામાં જે સમાન આપા રિવાજ ૨૪ હ જે
 માપ જે મૂલી જર્જરે જીમર જે અમરિ આપી આ નીનિ નિનજ
 રસામા ૧૧ આને તો વિન ૧૧ ૧૧ આવે ૪ અર્થ નિશિન નિ
 મમેગિમાનુ પ્રત્યક્ષા ૧૨ નિરૂપ જરો આપી ૧૨૧ તો ૧૨
 ૧ મમર સમિઓ આની ન ૧૨૨ વિધિ ૬ વિજ મારી ઉખા ૧
 ૧ મ રસાની નીતિ ૧૧૧ ૧૨ ૭ નાનસી ૧૨ નસ પ્રત્યક્ષા નિ અર
 ગને ૧૧ દો ૧ જરૂર જે પહેના આપણ વ્યથન બના ૧ ૧૧ ૧ નસ ૧૨
 નસ પમના મરિગે રિવશાનિમા દગ્ધ અમિગે સ ખી ૧ ૧૨ ૧૧ ૧
 ૧૨૧નો ૬ અદનુ યા આપી તો ૧૨૨૧નો નામનુ માથો જરૂર
 મમર થઈ ૧૧૧

ઉદ્દેગ

પૂર્વમાન મનંગોના અવતી અને દરેક પછે અમસાનનીના નના
 શાસમાં તેની દરેક અમિએ ઉદ્દેગનો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભવ કર્યો
 જ દશે. એને પ્રિદિન છે તેમ ઉદ્દેગ એ આ વીમથી સરીના મધ્ય
 ભાગનું સામાન્ય નામ છે દુનિયાના એક છેડાથી બીજા છેડા મુધી
 દરેક દેન પર એનો વિસ્તૃત જાગ પથરાયેલી જ આ યુગમા ઉદ્દેગ
 ઉત્પન્ન કરે એના મનંગોની પજુ કયા જોડ છે ? સમગ્રનો ધમનીઓ,
 દાદાદોગ્દન બેઠમની અધાનકતા ખૂનખારિનો ખાલ તથા ગજાદાય
 ને આર્થિક મધ્યોને ઉદ્દેગ ઉપજાવનાગ બાલ સંજો તરીકે ગણના
 શકાય એ ઉપગાન માનવીના મનમા ધોળાતા આંતરિક ધરંજો. એના
 સામાજિક મલધા, માનસિક પતની અને જીવનના મુખાકનોમા મનન
 આવતા પરિવર્તનોથી પણ ભાગ્યે જ કેઈ અગણ્ય રતો આ આખી
 પશ્ચાદ્યુમિકા માનવીના અકિરને ઉદ્દેગના રંગે રંગા વગર નીચેને
 સ્ત્રી મેકે ?

આમ વ્યક્તિથી માડીને સામાજિક, આર્થિક, નાજકોય, આર્થિક
 ને 'પાર્શ્વિક' દરેક ક્ષેત્રમા ઉદ્દેગનું સામાન્ય અપામેનું છે આને નો
 આ યુગને 'ઉદ્દેગ યુગ' તરીકે ઓળખાવ્યો છે ને ઉદ્દેગ પર નાનું
 કાવ્ય વખ્યું છે એમા એજે ચાપ પુરોના સમાર્થ રખના અનુભવોનું

જીવનવાનો એક જ ઉપાય એને મુકે છે અને તે ઉદ્દેગભરી સ્થિતિમાં રહેવાનો.

રાજકીયક્ષેત્રે પણ બુદ્ધા બુદ્ધા દેશો તરેહ-તરેહના વાદોની શુકામાં પડ્યા પડ્યા, પોતાને જેમાં શ્રદ્ધા એ જ વાદ સાચો તારણુદાર, એમ માન્યા કરે છે. દરેક દેશને કાંઈક અજાત ભય ડરાવે છે. જે કોઈ પેલું દેશને મૃત્યુનો ભય હોય તો સમગ્ર શકાય એવી વાત છે, પરંતુ વાસ્તવિકરૂંતિ નોંધે એ તો એમ નથી. લોકીકત એ છે કે દરેક દેશનું માનસ બીજા દેશની રાજકીય વિચારસરણીથી ડરે છે, એના મનમાં બીજા દેશ વિષેનો ભય વધુ ને વધુ ઊંડો થતો જાય છે. ત્યારે પરિસ્થિતિ એવી સર્જાતી હોય કે એક સમૃદ્ધ દેશ બીજા અવિકસિત દેશને પોતા શોધેલાં સંહારક સાધનોથી ડરાવતો હોય કે વારંવાર ધમકી આપતો હોય ત્યારે બીજા દેશના મનમાં અજાતપણે પણ ઉદ્દેગ પ્રવેશ્યા વગર રહેતો નથી.

આથી દુનિયાના દરેક ક્ષેત્રમાં આટલું મદનનું સ્થાન બેગવંનાર ઉદ્દેગ વિષે ખૂબ જ ઊંડો વિચાર માનસશાસ્ત્રે કર્યો છે. ડૉ. વીતોહ્લીએ આખીય વિશ્વસંસ્કૃતિના મુખ્ય માનસિક સ્તંભ તરીકે ઉદ્દેગની ઓળખાણ આપી છે. એ જણાવે છે કે ઉદ્દેગનું વિશ્લેષણ કરીએ એ પહેલાં આપણે ઉદ્દેગનાં પરિણામોના વિચાર કરવો નોંધે એ. આત્મહત્યા, માનસિક રોગો ન છૂટાછેડા એ ઉદ્દેગભરી માનસિકસ્થિતિનાં સર્જન છે. છેલ્લાં એકેક વર્ષમાં હિંદને જપાન બાદ કરતાં માનસિક રોગો, છૂટાછેડા અને આત્મહત્યાના કિસ્સાઓમાં એશિયા, યુરોપ તથા અમેરિકાના આંકડા અત્યંત જ પમાડે એવા છે. આથી ડૉ. વીતોહ્લી સૂચવે છે કે સંવેગો સાથે ગોઠવાઈ જવાની શક્તિ, માનવીમાં વ્યક્તિવાદની ભાવના ઉદય થવાની સાથે અદૃશ્ય થતી જાય છે; આથી આધુનિક સંસ્કૃતિમાં ઉદ્દેગનું મદન ખૂબ વધી ગયું છે.

એમ કહેવાય છે કે સૌથી પહેલાં આગળ આત્મિક વર્ણ

પહેલા કાર્ષ્કે General Introduction to Psychoanalysis જાવ
 નામના પોતાના પુસ્તકના માનસના નિર્મિત પ્રકાર અને માનસિક
 રોગોના મૂળ સ્તરીકે ઉદ્ભવની આગળાણ કરનાર દર્શનાત્મક પરી-
 ધર્મના અસીધનો બાદ આજે પણ વગરના દુર્લભ મનોચિકિત્સક એક
 માને છે કે જાનનતુલી નયનાર અને એવાથી ઉપજતા માનસિક
 રોગોનું મૂળ ઉદ્ભવ જ છે આધુનિક મનોચિકિત્સાને નિર્મિત દર્શનાત્મક
 ભાષામાં કહીએ તો (ઉદ્ભવ એ જાનનતુલી ગોળનું એક માનસ-
 રૂપિત માનસિક નદુર્લભ વાગવની દરેક સક્રિય કરતા નાદુર્લભ નિર્મિત
 રૂપન તદ્દન જુદું પડે છે વળી દરેક નિર્મિત ઉદ્ભવમાથી મુક્ત થવા
 માટે પુરુષ દ્વારા પાત્ર મારે છે, અને તમ મળતાવેત ઉદ્ભવમર્મી પશ્ચિમી
 મુખ્ય પરના ભાષે અપ્રકટ ન કરે એવા પ્રયત્નો પણ થાય છે) આથી જ
 ફ્રોડે ઉદ્ભવને એના સમીપનોમાં ખૂબ મદદર આપ્યું છે અને જુનાનું
 છે કે ઉદ્ભવના ઉપાગુને ઉદ્ધવા સંભવે નો અમર માનસિક જગત વિર-
 બનગી સમય

તેથી આ ઉદ્ભવ શું છે તે આપણે જોઈએ ઉદ્ભવનું પૃથક્કરણ
 રાષ્ટ્રોમાં કર્યું ખૂબ મુશ્કેલ છે કારણ કે એ અનુસરની વસ્તુ છે
 (આપણે આપણે એને અનુભવમાંથી છીએ ત્યારે એની કે અણુમમાનો
 પણ અનુભવ થતા વગર નહોતો નથી આમ ઉદ્ભવ એક રીતે જોઈએ
 તો એક જાનની સંજ્ઞા (Feeling) છે આની અમર પ્રકાર છે તે
 હવે મુખી કાર્ષ્ક અમર સંકલ્પ નથી, પણ આપણે મન ઉદ્ભવમર્મી પ્રિયતિના
 દ્વારા છે ત્યારે ઉદાસીનતાનું મોલુ શરીરને માર્ક કાર્ય નથી તેનું નથી અને

પ્રક્રિયા કંઈકે જડથી બને છે અને આથી જ્ઞાનતંતુઓને તથા આયુષ્યને પુષ્કળ બેર પડે છે. પરિણામે માનવી સાવ નિષ્ક્રિય બનીને પધારીમાં સૂતો હોય કે ખુરશીમાં પડ્યો હોય છતાં, આખા શરીરે પરસેવાથી રેખાંજન થાય છે. વળી આવી શારીરિક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્દેગને લીધે એક જાતની અકળામણ થાય છે. માનવી જૂતકાળના બનાવોને કહીબદ્ધ યાદ કરતો જાય છે ને એનામાં અજ્ઞાતભય ઉદ્ભવે છે. આ અજ્ઞાતભયને દબાવવા એ યત્ન કરે છે અને આ જાનના અવરોધમાં કહીય સફળતા મળતી નથી ત્યારે ઉદ્દેગનો જન્મ થાય છે. આમ ઉદ્દેગના એક કારણ તરીકે અવરોધને ગણાવી શકાય. અવરોધોને કારણે માનવી નિષ્ક્રિય બની જાય છે. પણ આ અવરોધો બદલના સંબેગો દ્વારા વચમાં આવના નથી હોતા, પણ આપણી માનસિક દુનિયામાંથી આવતાં હોય છે. અમુક વ્યક્તિને અમુક કાર્ય કરવું બહુ ગમતું હોય પણ સામાજિક રીતે એની કાંઈ જ અગત્ય ન હોય અથવા એ કામ કરવા છતાં એને માનસિક સંતોષ ન થતો હોય ત્યારે એ કામ છોડી દેવા પ્રયત્ન કરે. ઘણા ય જુગારીઓનું માનસ આ રીતે કામ કરતું હોય છે. એમને જુગાર રમવાની મજા પડે છે, પણ સામાજિક દૃષ્ટિએ એની કાંઈ જ અગત્ય નથી. વળી જુગાર રમવાથી ને ખાસ કરીને વારંવાર હારવાથી સમયનો દુરુપયોગ થયો ને તુકસાન થયું એવું પણ જુગારીઓને લાગે છે. આથી એ દેવમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જુગાર દ્વારા મળતો આનંદ અને પોતે પરાજે ગણેલા મનેના પ્રત્યાવાનો વચ્ચે એક જાનનું ધર્મજુ જન્મે છે ને પરિણામે મનમાં ઉદ્દેગ જન્મે છે.

ત્યારે એના મનમાં પેનાની જાનની નિર્બળતા પ્રત્યે એક જાનન વાદરત ઉત્પન્ન થાય છે. આ નિરુન્કારની ભાવના એનામાં દિગ્વીરિય જેવાં ફેંદાં લેખાં કરે છે. તે એ ઉદ્દેશથી જ બને છે. આ સ્વભાવે નિર્મિત થાય છે એથી જ એને દિગ્વીરિયા જરૂર પડેલાં કારણ લે છે.

અનિચ્છનીય આવેગોને વ્યક્તિ દમિત દમન કરવા મથે છે. જાણી જોઈના મન પ્રમાણે આપણા મનની ત્રણ અવસ્થાઓ— 'ઈડ', 'આઈડ' ને 'સુપર આઈડ' (Id, Ego & Super ego) વચ્ચે ધારણો આપ્યાં જ કરવાં હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે 'ઈડ' એ મનની રાજાટીના અનુભવ, કાંઈકાંઈમાં છે અને માનવીનું અર્થ દુર્વાસના જોને બદલ આવવા નેનું નથી ને દબાવ્યા જ કરે છે. જો કે આ જાણી જોઈના દબાવેલી સુખાવસ્થામાં (આઈડ' કે વિશિષ્ટ આઈડ નો નામે ન હોવાથી) સ્વભાવે ડાહ્યા કરી જાય છે. આમજનાં માનવીને વાદરત મળતી નથી. ને એક જાનની ભેયેની એના મનને કોરી ખાય છે.

ઉદ્દેશનો અનુભવ એટલા માનવમનને જ નથી થતો. આંદરજ-વાદમાં ફેરકે પ્રાણીઓને એનો અનુભવ થાય છે. એવું કહેવાય છે કે આંદરજવાદના પ્રાણીઓને ત્યારે જન્મ થાય ત્યારે તે પહેલે એમને અમાન બધ ને એમાંથી ઉત્પન્ન થતો ઉદ્દેશ સ્નાયે છે; કારણ કે માનવ-બાળક ક્રમતા એમનું મન વધુ વિકસિત હોય છે. (અવગત, જન્મ પછી બાળમનને વિકસવાની વધુ તક મળે છે.) માનવબાળ ત્યારે જન્મે છે ત્યારે એવું મન વાસ્તવિક સ્થિતિનો અનુભવ નથી કરી શકતું; કારણ કે જન્મભવેનું એની દરકાર લેનારાં પણ એમાં નથી લેનારાં ત્યાં પશુબાળની દરકાર લેનાર ખાસ કોઈ દેવનું નથી આપી એ દેવ છે.

આમ માનવસાત્ત્વો સાચા ન હોય છે કે, ઉદ્દેશ એ ભવની પ્રતિસ્થિતિને પડકારવા માટે જન્મેલી માનવિક સ્થિતિ છે અને ઉદ્દેશની

પરિસ્થિતિ એ બધાના પરિસ્થિતિમાથી છટકાના એક છટકાવારી છે. હરનો ધિતિ જે દમેન ચાલુ રહે તો આ છટકાવારી પણ ખુલ્લો જ રહે છે માનવી જન્મે ત્યાંથી એના મરણનું પ્રાણમાં એ મૃત રહે છે. નાના આગકેને નિયમિતરૂં ફૂલ કે પોપાનું ન મળ્યા કહે તો એને એનું હરન જોખમમા દોષ એવું લાગ્યા રહે છે, આગક વારંવાર રહે છે એની પાછળ આ પણ એક કારણ છે જે કે તાગ જન્મેલા આગકના માનસિક ધિતિ કેવી દોષ છે એ સમજવું થયું અપડ છે, પનુ આવે સાથે એટલું પન નપડ છે કે પશુઓના બચ્ચા દરતાં આગક જન્મ પછી પનુ થોડાં વનુ વખત પડાવડાં રહે છે. વળી આગકને મા પામેથી છદ્ પાડીને એકદમ ઉલ્લસમાથી અધારામાં કે વસ્તીમાંથી એકાનમા થઈ જવામા આવે તો એ અગર અનુભવે છે. આને કીધે આગક નાનપણથી જ અમર જાતના મનુષ્ય ને અસ્થિવારી લયો (Phobias)નું ભોગ બને છે. યનુાય આગક અધારાથી, પાણીથી, આગથી, ખુરશી કે બીજા કાંઈકથી બચવાથી બચે છે અને આવી પરિસ્થિતિમા મુકાય એટલે એકદમ ઝડપે ચીનો પાડીને રડી બેઠે છે. ગુલાથી પણ એમને માનસિક ગાતિ મળતી નથી એટલે એ બિચારાં ઉગમ રહે છે ને ઉદ્દેગમાથી મુક્તિ મેળવવા માટે અનેક જાતના માનસિક ડોગોના ભોગ બને છે. આપણકવા એમાનો એક ગેરો છે

ધર્મ સંસ્થિતો હોયજારી યિતિમા રીં મુડી પડી નહીં, તો યુવકો વ્યભિચારો દિવસોમાં જાનનતુના નિર્મળતામાં નજર છે જોતો દોષો અને એકતરે દર્શના મનનુ પ્રયત્ન કરી રીને આ ગેગોભાષા છે. ૧૫૫ માફ ધણી પદ્ધતિમાં ગાંધી કાદી ૭ દિવસોમાં અગત્ય ધનિયામ ને ગરબ દાન મનનુ રિતેલા. ૧૫૬ આપે ૬, ૫૭ આ ગણના મગ સુધી પડાયુ આવેજ અવરુ મનુ ૬ સામાન્યરીતે હોયજારી પદ્ધતિમાં થાડો વખત ૧૬૬ ને ન્યાટે હોયજારી મનો થાડા રીતે રમિ પોને ગા. ૧૫૭ જો અથવા કોઈ અવરુ મનને એવો ભાવ એ ગણાયે ૬ આ જાનના અનિશ્ચિનતા, અધીર્મ ને મૂઝવમુ જોના હોયજારી અમને ૧૬૮ રીતે અનાર છે અમેરિ ન મહુનિય ઝીગે દેવનો અનુભવ કરના એ માનસનુ પ્રત્યક્ષ ૧૬૯ મુદ્દો સ્પોટનાયગી સ્પોટનાયગી સ્પોટનાયગી માનસના માથા માથે જોવા બાક ને જોતે છંડે એ ગણન ધાર્યો હોય એવું ચિત્ત દોષ છે આ મહુન દ્વારા એવો એમ અવરુ કર્યું છે ૧ માનસના પાળી હોયજારી ગણન એવી ગત પડે ૧ માનસી જો જોઈ ન ન ન અન ના જોનાથા પીડાય

૧. ક્લિનિકલ એમના Clinical Studies in Psychopathology નામના પુસ્તકમાં એમ ૧૧ પાંચે આપેલા એક દર્શન દૃષ્ટાંત નોધ્યું છે આ દર્શી આ ૧ જલસાએથી ૫૫૫ થતા ખીના દત્તો ન ગત એને આમ નેરામા મ ૧૨ મનીમ ૫૫૫ દર્શી જો એમ લાખા મનુ દત્ત ૬ કોઈ જાનના ભર જોના ૫૫૫ મેળાઈ દો ૧ જો માનસત્રાચના મિદાંતો પ્રવે નિરુપાદ કરતા માનસચિત્ર કાના પદ્ધતિમાં એને ચક્રા નડેનો ૫૫૫ ના જો એ એ ૧ મા પામ આપો મડ્યો એવે અમરુની નીતિ વધુ ૫૫૫ ઉપર ત્રામવાથી મોઝીનારી ગણના નાને દત્ત ને કોઈ નથો ધણી ના મડ્યો રિત્યા નો દત્તો થા જ એ હોયજારી ત્રામ આપવા મોઝી

જાણ

આધુનિક સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના પિસાસની માથે સાથે માનવજાતને વધુ અસહ્યમાનતાઓ ને ચિંતાતુર બની ગયું છે, આથી પ્રત્યેક માનવી ભયનો શિકાર બની ચૂક્યો છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ વ્યક્તિગત, સામાજિક, આર્થિક, ધાર્મિક અને ગર્ભાવસ્થાનિક ભયથી ડરતી હોય છે, તે કદાચ માનવી સાચા કે ખોટા કાર્યાનુષ્ઠાનિક ભયથી પીડાતા બેવામાં આવે છે. પણ તવાઈની વાત તો એ છે કે આ ભય નામનું 'બન' એકબીજા માનવીને જ નથી ડરાવતું પ્રાણી મનુષ્યો એનું અસ્તિત્વ તો હતું જ અને હવે તો એક દેશ બીજા દેશથી ડરે છે. રશિયા અને અમેરિકા બંને પસંદગી રાષ્ટ્રો એકબીજાથી ડરતા બેવામાં હતા હવે એ બે પોતાનો અસહ્યમાન ભય કેટલું સ્પષ્ટ થત પડ્યો છે એ કંઈ બનું છે ?

આમ ભયનો સંચાર સર્વત્ર વેગમાં આવે છે. બિયબોન બેનસી વ્યક્તિનાં જ્યાં કામો રચી પડે છે આથી બીજા ભાગ્યે નિરાશ થાય છે, એમનું વ્યક્તિગત દબાવુ હોય એવો એમને ભાસ થાય છે. પોતાની આર્થિક સ્થિતિ પ્રત્યે એમને અત્યંત નિરાશ છે, તદ્વિધન ભય છે, પોતાની અનિચ્છા હોવા છતાં ગમે તેવી નાકરતી સીડારી પડે છે, સ્વાસ્થ્ય વળવાતું નથી અને માનસિક કુદબોધના (Nervous Breakdown) ના નેમને બોલ થતું પડે છે.

૥ મગ મારા નગર ૧૦ પા વધા ૧૦ નથો નેના
 લર પામેન માયુનો નો એમ જ નાના કે કે એનુ મગ
 આ પાની થઈ મગ કે મેના પગ નગર ૬ પ મેવો રહી નર
 અને પેરમા ધીમ ૧૧૬ ૭ આપણા સિયાગે પં પણુ લર્ન
 મગ મારા પડે કે ૧ તથી લર્નબોન યમિઓના સિયાગ ફોટન
 પનગતી જેમ આમનમ અચિગનાપર નાથા આય કે ને રેતાન
 લર મિનાર બીજી શી વાન પગ મેમનુ મન નોટનુ નથી આ
 લરો માનમ આઓ એ ભરજી કી રાગ માને કે, તેથી માન
 વના મનની ખૂબ પાનાખરાબી ચાર ક્રમાનની જવની થાકી જત
 છે એ જનમો બને કે એને અનન નિભા પાકરાનુ મન થાય જ
 અને એ સગાજની જે બાનિતી નીકે ગાગે નિગાસાદી ૧
 થની બને કે

આના નવસો રનારતી યમિત ૧ નુસાગાનુ ૧મ પૂમ અવ
 છે ના મુધી એના મનના નુ માય રણુ ૧ જણી નાથ ન્યા
 મુધી આગળ વધુ પૂમ મુકેન મને કે અગે જોના બાગપણુમા
 માખારે બો માના ગિજોગે આ બામનમા મૂમ નાગી ગખ
 વાની જગ દોન કે અથ એ એરી વસ્તુ નરી કે માનનીના
 મનમા અસધાર ૧ અનેગેમા—દિમ નાણી જોતાવેન ૧ બાના
 ધમા અપાસારી જ—એને એ ના માપે ખાના દુષ્ટમે પીના
 હેઈએ કે જમના હેઈએ ત્યાર ૧૧ મનમા નાજ દોન જે જ
 હિમુક નમરમા અમુ કામ પૂર ૧ થરાનો ૨ રધુ મામની બી
 આપણુ ૧મ અદગતાપૂર ના નરી પ ના દેનો અમતો વખતે દાગ
 વાની બી, નિચુ કુ જિન ની વખતે પગ અમી જવાની બી, ભા
 એરા નીના હોન ત્યારે અપ્પો થરાની બી અગળસ માલમ નાથ
 વાતચીત ગો અપને અમાનિ થરા બી માસીની માગિ
 ગાનિ દો કે ૧ એ બી રાગપો દબે

એના કરના સાગમ ૫ બોન દાવ ૭ સાનાની અમામનાના

રૂંધે પ્રથે મોતન પર આશ્ચર્ય અપવાતી દેવ એમના મનને વધુ નવળું
 બાપે છે મોટા બાપનાં વડીતો તો જોનાની રજાઓ બાગદો પર
 મળે એવાઈ છે ન જોનાનું ક્યું બાગદો આને મટે એમને રહે છે.
 'હું આમ નહીં કરે તો તને અમમાની ઝોન્ડીમા પૂર્ણ દર્શિ, ' ' તુ
 જાયુ કરીશ તો લીધાના કડા પર રોન્ડે લગ્નગરને કરીશ, ' ' તુ
 નહીં, ક્યું નહીં નાને તો બદા- નહીં લઈ જાડે કે તારી માથે નહીં
 માન, ' આરા જરા મોનેરી મત્રા (૧) અપનારા આપના વડીતો
 બાગ-ના મનને વિદ્યુત બનાવે છે અને એના રિમામમા આખીવીપ
 નો ૬ આશી બાગની રમ્મિ દબાય છે, એ નિઝાલી બને છે.
 ગમે તે પ્રમાણના બાગે શાનિ પ્રાપ્ત રૂના જાંબે કે અને એને જવામ
 દારીમયી યકવામ મન થાય કે મનિમન તાકે કે પ્રામ એસામયી
 માગના મનમા ભર પ્રવેગે છે અને એની અત્યંત પ્રેમના દાન
 એને જે નુમ્મનન રૂનામ મન થાય એને આકાર આપના કામ
 નહીં નામ પ્રમ કપર, અને છે કા-બે કે નમ મરે કે-શમિનો સમુ છે
 નત કે વગા મોગ મોગ માનુમાને વિદિ-મનારીથી જોના
 નેતરને આપમને નરાઈ જાગે છે જન એમા નર ન પામવા જેવું ક્યું
 નહીં સુલભિની જેમ જાતી અથિ અમમા મનમા હોય છે જેની
 માનવોનુ મન જુગ અટકમાળુ હોય છે કદીય ન બન્યુ હોય કે ન
 બનવાનુ હોય એની કપના કરીને એ ર્થાં કે છે, ' પણ જામમા ધવા
 માટેના પ્રયત્નો કા-કયુ નથી, એક એળખીના મિત્ર હમેશા પુવથી
 રૂન એમા જોના કે પુન જિતરીને ધણા દૂકા ન્હે કામ પને
 જેમ હોય તો એ પુવ ઉતરવાને બદલે બે-નજુ માઈનનુ ચકર
 વગાને એમને એનુ નારજ પૂજામા આના જસુ-સુ કે એમને એને
 જાન જે છે કે આમે પન એમના પર તૂરી પડે તો ' તને કે કાઈના
 પ- પુન તૂરી પડે એનુ ભાગે જ બનનુ હોય કે આરા માનુમાને
 જે મમાનને જ-રોમાન કરવાનો ધધો કરો પડે તો શી રીતે કે
 એક લેખક પોતાના જાનુ વગુન આ રીતે કરે છે ' મને

નારિયેળના ઝા નાં ખૂચ થા લાગતી મને એમ થતુ કે આ બધા
નારિયેળ માન માથા પર પડે તો માયુ 'ગાઈ બન' આથો એમણે
ગામ ડોડ્યુ ને જના નારિયેળીના ઝાડ ન હોત એવે ઠેકાણે આના-
નાર જ તો ગયો નહી કાગલુ ન એનુ કહેનાર છે કે ધનુર લેત
આપની મારે આપતો જ્યા વઈએ ત્યા પ જાયની જેમ આના
લાય કે એ- એ જિનિયર મારેમ મોટુ જૈરજમા મૂકીને માનતા તે
પણ એમને જોડે જતી કે એમણે એમનુ એકલુ નાનુ તો નહી
રાખ્યુ હોત ને ! એનાં સ્મરે ધણી સ્ત્રીઓ પોતાના વગના બાગણા
બરામન બાંધ્યાં છે ' નના એ જોરા અડધી નને ગાભરી ગાભરી
જોડે છે આ નર્તનના મગમા પણ લેત જ છે

કેટલાક માણસો અધાનથી બાંધે છે, કેટલા નાદાન ગર્જે તો
ગમરાય છે, ઘઈ ઘઈ તો એજિનના નીર્મથી ચમકે. ખૂચ રહે છે
પાણી એમત ને માગથી તો સૌ બાંધે છે જે કે આ બધા લેત-
(Phobos)ની અચ્ચ ક્ષણિક છે ને તેથી માનસિ- સમતોનપણુ
શુભારનાં પ્રમગ નવો આવતો સામાન્ય ગતિ એવ માનનામાં આવે

પ્રાણકના મનમાં નાનપણથી જ એકાદ ભય ઓછ ક્રિયા સાથે સંજ્ઞાઈ
જાય છે. એકવાર એક બાળક દૂધ પીતું હતું તે એકાએક બંદ
હવાનો અવાજ આવ્યો. બાળક ડુકું ને મોઢા અવાજનો ભય દર્શવી
પીસીમાં પરિવર્તિત બન્યો. આથી બાળક ધડીધી ઝીંઝી જેતાંવેત
જ રતું ને ચીસો પાડતું. ઓલું એક બાળક ખાવા બેસતું ત્યારે
કૂતરાને ભસતું જોઈને ખાતાં રતું. આવા જરૂર ધારી એકેકા ભયને
કેમેડી નાખવાની જરૂર હોય છે. કૂતરાના ભસવાથી રતા એક
બાળકના ઓગડના એક ખૂણમાં, એ જમતું હોય ત્યારે કૂતર
રાખવામાં આવતું. એકાદ-બે દિવસ બાળકને કૂતર જમતું નહીં ને
એને જોઈને ચિડાતું. ત્રોજે દિવસે બાળકના દમધની પામે કૂતર
માંધવામાં આવ્યું. બાળક ખાસ વાંધા ઝીંધી નહી. એથે દિવસે બાળક
જમતું હતું ત્યારે કૂતરાને એની સામે બેસાડ્યું ત્યારે બાળક એને
માથું રમાડતું જમતું હતું. આમ એક પ્રકારનો ભય મજબૂત ન થતો
જ માખાપોએ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

કેટલાક ભય આનંદનાયો હોય છે. રમ્મ એવું માનતા કે ભયનો
તે આનંદનાયો છે. બાળકને આદસકથાઓ વાંચવી ખૂબ ગમે છે,
કાઈએના હંવાસ માંલગવામાં તેને ખૂબ મજા પડે છે ને ડંવાં લેવા
ઈ જાય એવા અકસ્માતોના દરમિયાન બિતેમામા જોઈને તેમને બહુ
મિન આવે છે. આવા અપ્રતી અમર વિચિત્ર પ્રકારની થાય છે.
માથું વાંચી-જોઈને બાળક એવું અનુભવે છે કે જગે જધા સાલસ
મેજે જતે જ ખેડ્યાં હોય, જોયાં હોય ને અનુભવ્યા હોય. એની
ડાયકૃષ્ટિ બતાવવાનું આ અમ્ય હવનમા ડંવાં ન્યાન ન મળતું
વાને કારણે એ આમાંથી ચંતાય મેળવે છે એ પોતાને જનમી
માનો નાયક કે હીરોની માની લે છે ને આનંદ મેળવે છે. એ
તું નથી એવું નથી, પણ આનંદની નાચા વધારે હોવાથી બાળક
પછી જાય છે. એકવાર એ

અનંતને મધ્યો આપકર્યો અમાનર એનાથી મહત્ત્વા વાળો ને તે એને
 પ. પડી અમકની માતા અનન્યને દેવો અને અ. ન ઉપાડો
 નાનક મળે તાજાને માનવને આપ પાણુ દોડોડાડ પડી ફરીત
 માર આપકર્ય પાન ને નેવા નાણુ માતાએ કરી એને આપ
 નાંડ એને નીક વાન આપકર્ય પા! ને માતાનુ આપન અનંત
 નવત ફર્યો માતાએ એણુ કે એ એની બા-અંધા નાનક મેળવતુ
 નુ એને દો એને નાપકર્ય નીલે મમ દીપ્તી ને પાન એની અથ
 નન તમી બા ફાન આન મેળવતાનુ કાન કપાકેક એવડ સમી
 ની તર / ક તાજાને મુલા-તાનુ માર ખૂબ અપન બને છે

ઉપર મહેલા મરો નિયમોનું પાનન બાળ મા પ્રેરો
 મેનેરા લયન રૂર રવા માં પગ્તા કે બાળ જેનાથો જે છે
 રે છે વગેરે પાળનોનો નજનઅતિપૂર્વ રિચા કૃતિને ઉપાર ગોવ
 અનિચાર કે અતિશય રચામ સાધ્યમત્રી બાળ ને વડુ મોન
 શીખવે છે એ લીધેન જે બાળ નો આતુમાજીન રાતાર । ૧
 પ્રેમાળ મમનાળુ ને આનદી રંગે તો માળ પડુ ગાન ને મતો
 નીવ રો ઇષિલ પ્રનગે બાળ નો દામી ઉડારસાનો મન રાનો
 ગિલકા નદી રેરે તા બાળ નાના નાના દુખોને છતવુ છત
 આત્મરિચાનુ મનગે ને જ્યાળ રી ॥ મપડુ લાનસાગુ મનું
 બામ રીને કાઈપિ ॥ ગિર ને માળ ને ઉનાગી પા રાનો જંગ
 અધિમાર તથો સમાજની થાપ ॥ રેરા માગરિને તા એજ ખ
 માચરસા જેઈએ શિસ્તનો પ્રચાર ॥ ઇલિયાં રતનથી ન । આ
 એ મમડને બાળને પ્રમથી ડતો ॥ આગળ રસન જેઈએ ॥
 પ્રયતા મલ્લ દાન બાળ-નન પ ॥ મૂ મેગરસા રતા ॥ ન્દન
 મદામનો મપતિને હાથે રીને અમાજરિગેથી બાલરસા માં ગિલકા
 ને મામાપો જવામદાર ગમીગે તા જેમા એમ ॥ અન્યાય થસા ॥
 ૪ ૨૫૫

ડેના- નિદાનો ચિતાને 'જીવનના ક્રમ' તરફ ઓળખાને ઠ,
 તે રમી કેમ્પા એને મનના વમગ તરોક પિછાણે છે આ વમગ
 દીર પોતાનો આગિલાંન બહાન વ્યક્ત કરે શક્તા નથી આપણા
 માનિ પ્રતિઓનુ એકાદ ચિત્ર આપણે અવયોગીએ તો ચિતા એ
 નો બાંન છે એનો ખ્યાલ આવે ક્ષણે પણ પ્રશ્નને લાવે જ્યારે આપણુ
 મુગ્ધ હોજીઈ જાય, આપણે કોઈ પણ જાતના નિર્ણય હિપ્ત પહોચી
 ન રાીએ, આપણા જ્ઞાનતત્ત્વો અમુક પ્રશ્ન અંગે વિચારવાનાં રાક્ષિ
 ગુમાવો મેંમે એટલો જ સુધી થાકી જાય ને આપણે બેચેની અનુભવીએ
 મારે જાણુ કે ચિતા આપણામા વગ ધાવો ગઈ છે ને એ જીવનભગ
 આપણો માથ નથી જ છોડવાની આમળતા ચિતાના ભારથી જીવન
 નાઈ ન જાય એમ આપણે ધ્યેના હોઈએ તો આપણે આપણા
 જાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આપણી જીવનપદ્ધતિને આપણે
 તપાસની જોઈએ અને આપણા મનોવલણને ચકાસના શીખવુ
 જોઈએ આપણા વ્યક્તિની પણ આપણે જાતે જ પરીક્ષા કરી લેવી,
 જોઈએ અને જીવનનો પ્રવાહ સરળ ને અરિસ્ત ગતિએ વહેતો રાખના
 માટે આપણે માર્ગમા આતા રોડને જુઝ જતા કરતા રમ્તો સાક
 રતા ગહેવ જોઈએ

એમ આગરી તેની માતા યુદ્ધ મગ્ન નો દાગ ૬
 તેના ચિતાનુ નાની ઉનર નિશ્ચાન થય તુ આથી બાળીન નન
 તેનો માતા પ્રતિજ્ઞા લાગી ગઈ એ નો વાનો થઈ ત્યા
 માતાનુ મધુ યય પશ્ચિમો પુના વિગદા બાં એ નો અટ્ટી
 બાં એના ૭૧૧૧ રુલામા બા પ્રોસ્થો મનના મેમ પ્રોસ
 રનનત રીધે પુત્રો ૧૧ રુલામા યુદ્ધ મગ્ન ૧૧ ન તારે ૫૧૧
 મુકા નો રથે હન ૧૧ સામ ૧૧ ગ્રામી ૧૧ કિન તેનામા ન ના
 ગદી માતા અના ૧ માને જોડના ૧મા પુત્ર તાણે થના અનાથી
 જોડના ગમ્મ ૧૧ એના ૧ ૧મા પુત્ર ૧૧ તાતાયા ગનગરા મગી
 મિના આધે દગરા-મગરાના તેના ૧૧ ૧૧ પુત્ર નિધિ ગયા ૧૧ ૧
 દોઢ મિત એન મગ્ન ૧૧ એ એ એ ૧૧ વગરીને ગદુ મેદો મા
 કીપગાની બાવના એલામા વગરી દના આથી એ બાંને ગમિ ૧
 અનેનરૂપ મનો ૧૧ મિધિ ન હરનાર એનો મનના મનાના મનુ
 બારે રોડાનાં મલરોનાં રિના ત્યા મન ૫૦ નરાર બારી નરભા
 વિધિ રીતે ૧૧ ૧૧ ૧માબ ચિતાનો અસર શરીર ૫૦ પરી શરીરના
 દામગી નપામમા મભો માદગી ૧૧ ગઈ ૧૧ મિધો ન જગાર અ
 બિચારી મા મોના વિધ ૧૧ એનાં પડી ૧૧ ૧૧ રુલામાથી ૧૧ ૧૧
 ગમે ૧૧ ૧૧ નાનવતુએના ૧૧ ૧૧ બામ બના

માતા જ એના હસનન મુનગન નથી બની નન તો તમાર ૧૨
એરા ના આર મનુ લેઈએ ? ને તમાર પિતા એમના મનમા
અનેક ભરોને ધ્યાન આપના તેણ તો તમારે એ હસમુન બનીત
વિશ્વાસ ડાગના રાત એ જોતુ લેઈએ

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે ગમ ને પ્રમદે તમે મવરાનાં તારા
હસો પપુ હસનમા અનુક્ર પ્રમદો એરા આસને જ / જેમા તમાર
સુદન નુ પરો હસનમા કાઈ મરાને મુખ નથી મળીતુ
આધા હસન આધે રડી પેરાતુ મોડુ જાપીતે આગળ વસવ
એમા જ હસનનો મરા છે ચિત્તાનો નિદુહ લે આપજો ના
હિમત મ નાનુત્રા, અને પ્રમદિતે ડેગીએ તો હસનનો મરા જ
મુસેનીઓ જાપી પડી જાન આ બધી વસ્તિઓના પ્રેમ એ એ, ખૂન
અગત્યની જોરનો છે મારુ કે પ્રેમમા ભય તેતો નથી તેતથી
હસનમા માલુન આરે છે પ્રેમ તેણ તો એના મન જતો મરાવ છે.

સામે છે. આપણું અહીં પ્રેરણાઓનો સ્વીકાર નથી કરવું અને પ્રેરણાઓ એટલી બધી પ્રત્યક્ષ બને છે કે એનાથી આપણે મુક્ત બની શકતા નથી. આપણે પ્રેરણાઓને 'થેન કેન પ્રકારેણુ' દબાવવાની વૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ અને હાથે કરીને મુક્તિથીઓ જામી કરીએ છીએ. આપણામાં જીમિનાં સંધર્મો જન્મે છે અને જીમિને યોગ્ય રસ્તો ન જણવાથી તે લેખમાય છે અને જીવનમાં ખળભળાટ મચાવે છે.

જિવાની ચિંતનથી બચવા માટે નિષ્કાસસ હૃદયવાળા બનવાની જરૂર રહે છે. ત્યારે આપણે નિષ્કાસસતા અપનાવી શકીએ છીએ ત્યારે જ આપણા મનની વાત કાઢીની સમક્ષ રમૂ કરી શકીએ છીએ. સાથે સાથે આપણી શક્તિઓને ઓળખીને આપણે આકાંક્ષાઓ સેવવાની હોય છે. હવે આ દુનિયામાં અમકારોની સંભાવના 'બહુ ઓછી છે, આથી એની આશા રાખવી એ પણ નકામી જ ગણાય ને? વળી એકની એક વસ્તુ કે વાત પર વારંવાર વિચાર કરવો એ પણ મૂખોઈ છે. સંલેગો પસંદાય છે ત્યારે ઉન્નતિ થતાં વાર પાલુ નથી સાગતી. માનવીના સંલેગોને પસંદવામાં ઈશ્વર જેવી કોઈ શક્તિનો હાથ રહેલો છે એ શા સાકં ભૂત્રવું લેખીએ?

અંગ્રાને અનુકરણને વિચાર કરવો લેઈએ. આપણી આંખ જે દેખાય તેમ હોય એ જ લેવાનું હોય. છું. બુદ્ધિશીલમાં આપણે ક્યાં ક્યાં અને વર્તમાનમાં એનાથી વધુ ધીમે એવા વિચારો આપણી નિષ્કાળનાઓની રચિતિ નાહ કરાવે છે. અને આપણને આપણા પ્રત્યે દયા ઉત્પન્ન થાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે. સમૃદ્ધ બુદ્ધિશીલને બુદ્ધિને વર્તમાન હવનની વાર-વિકતા સામે ઋમનના નિર્વાસિતો આપણને વર્તમાનમાં જ રચાવેલા રહેવાનો અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાની છોડી દેવાનો સંદેશ નથી આપના ?

ચિંતા અને ગમગીલીની કાળીમસ બનાવણામાંથી બહાર નીકળવું હોય તો આશા ને દિશન ફગાવવા વગર કેવો છટકો થયો છે ? એક વખતની નિષ્કાળતા આંખાવ ભાવિ ઉપર મદન છાપ નથી પાડી, કારણ કે ભવિષ્યમાં અન્ય ક્યાં ને કઈ જાનના ગળો મદદમાં આવવાનાં છે એની કેવો ખચર છે ? આથી જ ધ્વજરના ભરસે આપણું હવન-નાવડું લંકારવામાં લેટણું થયે છે એટલું આપણી બુદ્ધિબળે માસવામાં નથી. જૂના વખતની કહેવત 'આઠમાં અધૂરાં રહે ને હારિ કહે સો હોય' એમાં જરાય અનિસંયાદિત નથી.

સંસારના ચક્રને ચક્ષુવનારો દગ્ગર લાયકાનો ધારી આપણી બધી ચિંતાઓ પોતાને માથે લઈને બેઠો છે એવી જિતિ ફગાવીએ તો જ આપણે છતી શરીરો. નંદાં તો ગામ નીચે માસતા ફનરા જેવી આપણી રિયતિ થાય. આપણા એક સુજ્ઞાની કવિની જ કવિતા— 'ચિંતાથી અનુરૂપ ઘંટ, ઘંટ રૂપ ને રંગ.....' એમાં 'કેટલું બધું માનવશક્તિય સત્ય છુપાયેલું છે ?

નિરાશા



પોતાના આજ્ઞાસૂચી તારી વટી અખાતી ત્યાં ૧૫ માં
 પામે આવીને મહા કે એવો આજ્ઞાસૂચી આવે છે ના મહેસો કે
 આવતો એનાથી શરદી થાય ઉજન થાય ૧ ન્યુમોનિયા થઈ જાય
 આગ મિચાઈ પડે ત્યાં ગળીને શરદી ઉતરે ૨ ન્યુમોનિયામાં મારી
 ન મમજતુ હોવા છતાં પોતાની આજ્ઞાસૂચી ખાસની કાઢીને મારી
 નાખે તે વધારે પડે ૩ થઈ એવે નિગમ થાય એ ૪ ત્યારે અખ
 નામે ત્યાં દૂધ ૫ મળે આવા ન મળે એવો થાડે એના રાગના
 કાથે રમતુ હોય ત્યારે મળે એને તથા ૬ ૭ જલુ હોય આથી
 એન રમતા પડુ ન મળે એને થાડે ૮ ન આવે તારે મા મહા
 તમાચા નાં પીધાતુ દળુ રાગ પડે નથી રાગ પડે ત્યાં મધી
 રમ આમ આગકના દુરનગરનારમાં વધારે પડે ૯ અખ ૧૦ મા
 આગકના છત્તો સનામીમનું નિયમિત ૧૧ નામાજી ૧૨ જનારવા
 બધે નિરાશામળ જનારે છે ૧૩ માતાન એવી ખાડ નથી કે ૧૪
 તથા પ્રીતિ આગકના છત્તમા અર મી ૧૫

આમ બધું ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦
 રાખઈ જાય ૩૧ ૩૨ ૩૩ ૩૪ ૩૫ ૩૬ ૩૭ ૩૮ ૩૯ ૪૦ ૪૧ ૪૨ ૪૩ ૪૪ ૪૫ ૪૬ ૪૭ ૪૮ ૪૯ ૫૦
 ૫૧ ૫૨ ૫૩ ૫૪ ૫૫ ૫૬ ૫૭ ૫૮ ૫૯ ૬૦ ૬૧ ૬૨ ૬૩ ૬૪ ૬૫ ૬૬ ૬૭ ૬૮ ૬૯ ૭૦ ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦ ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦ ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫ ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦

અવગણીને પોતાની દૃષ્ટિએ વાંચના માયાપને બાળક પ્રેમ નથી કરી શકતું અને પોતાની મૂળભૂત જરૂરિયાતો (Basic needs) માં આડખીલાઉપ નોંધનાર માયાપ કડવા ઝેર જેવા લાગે છે. પરિણામે નાનીશો વસ્તુ ન મેળવી શકનાર બાળક નિરાશ થાય છે ને માયાપ પરનો ગુસ્સો રમકડાં પર કાઢે છે. એને ઝમવા મળના ઝમકડામાથી કોઈનો હાથ, કોઈના પગ, કોઈનું માથું લાગીને એ કાઈકે અતોપ મેળવે છે. એની સાથે ઝમનાર નાના નાનાં બાળકો સાથે વારવાર ઝઘડી પડે છે ને ન્યારે એનું કોઈ જ નથી આવતું ત્યારે પોતાની જાત પર ગુસ્સો વ્યક્ત કરીને ઝહો જાય છે.

આવી નાની નાની બાબતોમા બાળકની દૃષ્ટિએને અવગણનાર માયાપોએ જરૂર ચેતના જેવું છે, કારણ કે દૃષ્ટિ અપૂર્ણ રહેવાને કારણે બાળક અઆમાજિક બને છે ને એનામા ગુનાવૃત્તિ પ્રવેશો છે. આપણા સમાજના ધારાધોરણો એવા છે ને આપણું વૈદ્યિક જીવન પણ એવી રીતનું છે કે એમા બાળકને કયાય અવગણના નથી મળતાં બાળકને ચારે ૮ વાને બૂખ લાગતો હોય, પણ માને ૮ વાગે વખત ન હોય અથવા કયાય બકાર જવાનું હોય નો એને ૭ વાગે દૂધ પીના માટે બૂમ પડે બાળક આવતા શીખે એટલે એને નવું નવું જાણવા-જેવા મગે, નવી દુનિયા વિંગે અમજવાની આનુરતા એનામા ઊપજે. કોઈપણ નવી વસ્તુને એ હાથ અડાડે ને સ્પર્શ હાગી સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, પણ માયાપ ચોટીદારની મારફતે 'અહીં નહીં અડવાનું' કહીને એ વસ્તુ ત્યાંથી ઉઠાવીને બેસી મકી કે આના પરિણામે બાળક માટે જ્ઞાનના હાતી મેશ માટે બધા થતા જેવું વાતાવરણ મર્જાવ એને જે જાણવું હોય ત્યાંથી એને જાણારો મગે માયાપ એ બૂલી જાય છે કે જ્ઞાન સ્પર્શ, નંધ, સ્વાદ, શ્રવણ ને દર્શનથી આરે છે આથી જ નાનું બાળક વસ્તુને જાણવા માટે તરત મોમા નાખે છે, જે કાર્ત એ લુએ હ તેને અડાડનાં, અખડાવનાં, 'અખલ કરે છે માયાપ બાળકને જાગ્રો જાય અમા આપે ...'

મા કને એને ઉતારવાની, ફેંકવાની દુન છે, પણ ક્યાં? અગમિ
નદી, પાણીમા નદી, નકક પણ પગ નહીં ખાના વખતે તો નદી
મ્વાનો, બારી બહાર નદી ફેંકવાનો, ફેંકા વગરના હોય એ ઓઠંગમા
નદી ઉતારવાનો. આમ બાગમને જે રહેને નાન નમે તેમ તેમ જે
મધ્ય જે રહેતા મેં દરવામા આપમેં ખૂન થયું દોઢીએ છીએ જાણે
માગમના ઉવનમા નિનવા ફેંકાવવાન ખીડ ન કાઢ્યું તેમ
નથી કીમે.

આમ માન્ય નાથ કીમે કે જાણે અત્યંત નાના બાગમના
ઉવનમા એક પ્રકારની આડખીની ટીપી કરતા તેમ છે તે બાગમને
જે ક્રિયાથી આનંદ મળે છે હાથ અમાથી મેળાવવાના મદદરૂપ
નાન રાને બને માન્ય જે નિનવા ફેંકાવવા આ જવાબદાર પામે છે
તાર સાથે જે દુખ થાય છે કારણ કે સામાનિક માતાવરણ તે
તોરમિ ઉવન માથે એકરૂપ થામા જે બાગકના ઉવનની સફળતાનો
આધાર છે જે બાગક એ રૂપ નથી બન્યાં થયું તે એની શારીરિક
ત રહેતા જળમાન છે, અસમાનતાની ભારતા એનામા ધર ધારે
કે તે એક વ્યક્તિત્વમા અસમતતા આવે છે આ પ્રતે
વચ્ચમા અન માનસિક નાદુરુત્તના ખામમા પડે છે, આથી
નિરાસનો પણ તેમ પણ બાગક પણ ન પડે એ ખ્યાનમા
નાથક લેઈએ

ગાંધીરિઃ-માનસિક દુઃખઓ ન સંતોષાય તો નિનવા જન્મે છે
જે આપો જોડે સામાનિક સંલેગો, સામાનિક વ્યવસ્થા ને બ્યમિ
જોડે આ પ્રતે બાગમને નિરાસ આ જવાબદાર મળવામા આવે
જે નાનાન્યરીને સૌથી વધુ લાગ વ્યવસ્થા સંલેગો પર મુકવામા
આવે છે, કારણ કે જે બાગકની પૂરેપૂરી પ્રકાર લેવામા ન આવે તે
તેમ સર્વનની રાગવા દીધ દુઃખમા આવે ને નિરાસમા પણ એના
પર તેમ અનુભવ વાતાવરણ ન હોય તો બાગ નિરાસમા જ પાવ્યું

વગર નથી રહેતું. એવી જ રીતે કોઈ વ્યક્તિએ મોટી મોટી આશાઓ
 સેવી હોય પણ ઓફિસમાં એનો માલિક એને ઊંચી પાયરી પર
 અડાવવામાં આડખીલીરૂપ નીવડતો હોય ને એને તકનો અભાવ ખૂબ
 જ સાબતો હોય તો એ નિરાશ થયા વગર શો રીતે રહી શકે કે
 અધૂરું શિક્ષણ, ઘરમાં સંકડાણ, બેકારી ને એટલી આવક એના
હૃદયને અકારે બનાવવા માટેનાં સંગીત કારણો થઈ પડે. આમાં
 એને ન ગમતુંય ધણું કરવું પડે ને ગમતું કરવાની તક ન મળે
 ત્યારે વ્યક્તિ અકળાય તો ખરી જ ને? સૌજ રાજનઝીંગ નામનો
 લેખક આવી વ્યક્તિઓના નિરાશાને બાલ નિરાશા તરીકે ઓળખાવે
 છે ને એના ત્રણ પ્રકાર વર્ણવે છે. (૧) સૌ પ્રેમ માટે તણસતો હોય
 પણ એની પાસે સારાં કપડાં ન હોય, (૨) એક બાળક માળાપના
 પ્રેમ માટે જન્મતું હોય પણ એનાં માળાપ ગુજરી ગયાં હોય ને (૩)
 એક બાળક આનંદ માટે ફાફાં મારતું હોય પણ એના નિશાળિયા
 ટેરનો સિનેમા જોવા જતા હોય ત્યારે એને ફરજિયાત ઘેર રહેવું પડતું
 હોય. આ દરેક દાખલામાં હજીને ધક્કો મારીને ધોત્તવાની વાત છે.
 પહેલામાં અભાવ (Deprivation), બીજામાં ખામી (Privation) ને
 ત્રીજામાં આડખીલી (Obstruction) વ્યક્તિને નિરાશ બનાવવામાં
 કારણરૂપ નીવડે છે.

હિંસ્રાંધી ન મોઢે ના એના માનસિક શુન્યમાં ચર્ચા થયા કરે ને નિરાશા કાળમાં મોઢે એને દેરાન ક્યાં કરે એવું પણ ખરું.

લક્ષ્મીપરી નિરાશ વ્યક્તિઓની નિરાશાનું મુખ્ય કારણ વ્યક્તિ પોતા જ હોય છે. લક્ષ્મીવાર વ્યક્તિઓને નફા મળતી હોય છે, જેમાં એનો સામ હિસાબ નથી આવડે એને એમની જરૂરિયાતો સતેતરી શકાતી નથી. જોડી માન્યતાઓ ને કાંઈક અંગે લાય વ્યક્તિને અમુક વાનગી મદદરકારીઓ સતોપણી અટકાવે છે. જેમકે, જોકે વ્યક્તિને વધીક બનવાની હચ્છા હોય, એનામાં આવડત પણ હોય ને જુદી પણ હોય, પણ આ હચ્છાને સતોપણમાં એનામાં ધર પાક્કી મોટેથી સાધવઅથિ એને નહીં હોય. અંતેગેએ પૂરી પાડેથી નકો સામ હિસાબી એવામાં પણ નિષ્ફળતાનો ભય એને નરે. કાર્ક એની મચ્કરી કરશે, પોતે નિષ્ફળ નીવડશે તો દુનિયાને શું મોં બનાવશે એવી એવી ભાવના એની આવડત ને હચ્છાને કિયામાં પરિભ્રમણી રાખી શકે. આવી ભાવનાને પરિશુભ સાંપડેથી નિરાશા આંતર-નિરાશા કહેવાય. વ્યક્તિની શારીરિક ખોડખાં-મથુ, માંદગી, માનસિક લાય ને સાધવઅથિ એની હચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરતી અટકાવે ત્યારે આંતર-નિરાશામય માનસિક પરિસ્થિતિ બને.

કોઈક નિરાશાના કારણરૂપ એક નવો જ સિદ્ધાંત રજૂ કરે છે. એ એવું માને છે કે માનસિક ને વસ્તુ આનંદ આપે છે તે માનસી કરે છે ને ને કિયાથી એને દુઃખ થાય છે એનાથી એ દૂર રહે છે. માનવીમાત્રની આ સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. દવે જો એવું થાય કે દુઃખ થાય એવી કિયાઓ એને વારંવાર કરવી પડે તો સુખ મેળવવાની હચ્છા જોખમાય. એને મુખ ન મળે એવી એ નિરાશ થાય. કોઈની પામે એક એવી સ્ત્રી રિસેપ્શન મોઢે આવેલ, જે એમ હચ્છાની હતી કે એને ને એના બાળકને કોઈ મારી નાખે તો સારું, કારણ કે એને એના પતિ સાથે અશુભતાવ હતો. પતિના વનંતરી એ નાખીપાસ થઈ હતી ને આવી એ એવા પતિથી બિયગેલા બાળકને પણ છાતું ગળવા નહોતી માગતી.

એની નિરાશા પતિ પ્રત્યેના ગુન્સામા વહેતી રખાઈએ દેખાતી હતી, આથી જ દોષડિ મુખને બોગમવાની ને દુ ખથી દૂર રહેવાની માનવન'જ અપેક્ષાને મદદ આપવા પ્રેરયો છે

નિરાશાના પરિણામે વ્યક્તિ વગરનું વૃત્તિવાળી બનતી જાય છે અને આ વગરનું વૃત્તિ વધુ વિકસતા એ વ્યક્તિને સમાજવિરોધી ટાપે કરવા પણ પ્રેરે છે કેટલીકવાર નિરાશાનો અપેક્ષા પણ માનવાને ક્રોધિત બનાવે છે જે ક વડાની પ્રેરણાના પરિણામે ગાળો બોલવાથી માડાને ખૂન સુધીમા આવે છે ખન [અસોધેના જોડ નમ્મડે નિરાશાની અસર માપવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો એમા એમણે ત્રોમ બાળકા—૧ મદિનાયા માડીને બે વર્ષ સુધીના—ના સમાવેશ કર્યો એમણે બાળકા માટે ૫ જાતની પરિસ્થિતિ અર્થ (૧) બાળકને મધી ન જાતના નમકડા ઢાંચે પણ જાતના અનરાધો વગર રવના આપ્યા (૨) નુદર ને આકર્ષ રમકડા બાળકા જેઈ શક એવી રીતે નારના વાડ કરાને મકચા જેવી બાળકા એને રમી ન નક ક રમકડા નુધી પડેલી પણ ન શકે આના પરિણામે બાળકા તારના વાડને વાન મારાને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા માડયા કેટલાક બાળકા તારના વાડ પર ચડવા કેગિશ કરવા માડયા વળી કેટલાંક બાળકા પ્રયોગ કરનારને વિનતિ કરવા માડયા તો કેટલાક મમકી આપીને આડખીથી દૂર કરવા માટે માતાયા કવવા માડયા બ જ એછા બાળકા ગાતિથી અદ્ય મકના મમક ને જેઈ રહ્યા ને મ અદ્ય વાતો કરાને જેસી રવા

અસાધે વાત મી એ । । મ્મા નામુ િ એની મ / કનાની
ધી િે નાગા નામા િ । । સાા િેા ખજ જ રીમા । દાઝ
ન ના માંગી ને એા મમાખી મ મિઝ ની

નિગાનુ સામા રં ના । મ ર ક એાથી અ । । ન પન્ન
થ સગ નથી ગહના િાસા િેરી તીર ર ગાન અગમમાની
નામ । િેરી વસા તીર । સાના માસી માનનિઝ સમનાતપક
નારના એના ખરા મધે ર ર અન નિગલા ઉપત ર મેસા
રજીથી રૂ ર રુ રધાગમે ર ન નિગલા ઉભરે એર ર-લા
માથી માનસો રૂ દી રાઠ તા એ મમાજ સથ ગોઝપ મનો રૂઝે
ખરા પ ર ઘડખડુ આમ । નુ ખર ર મ મ મ દારના
મનમા અમુક ર-જાએ એ ર-જા રે ન ર ને પા આપમેરે
ઉપ । ચતી ય રે મો અમુક વગુ ખારાની ર-જા થાય એ
નમા અજ રનુ ખારા મ ર જર પા ખગ રન એા કિમન
નર । રનાર જર । ખરનો ન રો રમાવે અથરા રી ર-જા
અના રનુ ખા । પા અન પસાના અનાવે નિગાના બોગ
નનુ પ ર જર એ ગેનાથી નર રન । તાર એનમ એ જાનની
અથી રમો લ । ર નરના રમ । ર

ત્યારે એને દરાખાનામાં વાન્યા ત્યારે એ આર ગદી, જમીન પર
 મતી ગમે તેમ મોવતી ને અદેખાઈથી સગતી હતી એના મનમાં
 આવતા ઘણો એના મો પર સ્પષ્ટ દેખાતા હતા આસા મળેગોમાં
 એના મનમાં અમનામતાની ભારના એટલી ઊંડી હતી કે એ દર
 ના એ જ મોટું મહાભારત કામ થઈ પડ્યું હતું દાકતરોએ એને
 યાગ્ય એવું સારાસરું મજીને ને પ્રેમની બૃષ્મ મતોતીને એના રાગ
 ના એ જ હતો ને એને એના બાપને બાપરાના મારણી અદાવત પામે
 કેવી હતી ગાન નિરાશાના આવા સળેગોમાં વ્યારે બધેથી નિનાના
 આપડે છે ત્યાર બક્તિ આત્મહત્યા ના નગ્ન પગ પ્રેમાય છે

{ નવન નિગણા અશ્વિને જાના મનાવનારી પણ મનાવી દે
 છે આના વનજાને Rationalization નેનામાં આવે છે આમાં
 ટાંકિને પોતાની નિરાશા માટે પોતાનો રાક નથી જોતી અને પોતાનું
 અમાન સાચરના ખાતર એ જોગ જાના બતાવે છે જિયા માઠ
 પગની ટાંક જેમ શિરાગના મોમાં ન આરસારી એજો એ ખાતી છે
 એનું મહાનું કાંદેતું તેમ રક્તિ પગ અમુ મોગના પ્રાપ્ત કરના
 માત્ર પોતે અયોગ્ય હતો એમ નથી કહેતા પણ શિક્ષક માર્ક
 માપરામાં કળ્પ રતો એનું બહાનું સહેવાઈથી કાંદે છે ખીછ કેવી
 રક્તિઓ પોતાની અશ્વિને દ્યારીને ભગવાન જે કરે છે તે સાઠ કરે
 ઠ એનું માનીને આવે છે (Sour-grape & sweet-lemon
 mechanism) જે કે બનેતી બહાના નહરાની રીત તર્કયમ્ન
 હોય છે

નિરાશ થયો હોત, ટેમોસ્થિનીઝ એની તોતડાશથી દિંમત હારી ગયો હોત ને કેઝવેસ્ટ બાળકવાના ભવથી માનસિક મૃત્યુ વરી ચૂક્યો હોત તો દુનિયા એમને અગીનકાર, વક્તા કે પ્રમુખ તરફિ પામી શકી હોત ખરી ? કુદરત હમેશાં વ્યક્તિના ઉપર એટલી દયા તો કરેજ છે કે એક જાનેન્દ્રિય હરી લે છે ત્યારે બીજી ખૂબ શક્તિશાળી બનાવી આપે છે. માનવી પણ આ રીતેજ આગળ વધતો આવ્યો છે. એક કામમાં સફળતા નથી મળતી તો એની દૃષ્ટિ બીજા તથ્યો પ્રત્યે તરત ફેરાય છે. ઘણાખરા લેખકો, કવિઓ, કળાકારો પશુ જીવનના વાસ્તવિકતાથી નિરાશ થયેલાઓના વળતરના પુરાવા જ છે ને !

ને કાર્ક પચ્ચ મહિય દાર્ ન ની મહા સીમે 'દિમ એન મન પ્રવૃત્તિઓમા રમ લેવા મા યો વળ પ્રવૃત્તિ ન નન પાત માર્ક મર છે પ્રેવો સ્તોત્ર મેગવવા માગ્યો આગે ને વચ્ચિના દિવમા દયા નિનાશા નયા એને મતો ૬ કે મેના ન્તો નાયા ૪ મરદોધો માનરીને કા તે નિગસાસાની મનારે ને મ તે ઓભા બમ ૫ વતરથો લદવાની નમિ પેના ૨ ૭ એનુ ઉ ના દશત પરથો કવિન થાય છે

આમ નિગસાપાથો બચસ માનના માન આઓમા વળાનર (Compensation), એની ઓટ બાજુ નિ પૂરી લગા નારા રસ્તે વર્ષ જવારો સનન અમ માનરિય પચિથિની મચી પરમ એને અનુસરીને વર્તવાનો ચતુરાઈ ન નામાનિય સચથા વળાવવા માગેની સદમાગે પ્રવૃત્તિ મુખ્ય મથુારો સમાર દે નાઓનું ધિર્મરિયુ (Sublimation) ને પરકના (Satisfaction) એ નને માનરીને પરિવિધિ સાથે મોટલો આપવા માગેના ઉત્તમ ચારતો છે જિજ્ઞાસુઓની પ્રક્રિયામા માનવાની ધિર્મિઓ ન નાર્ક વતર ૭ મકે માનરીની આશુભાગ્યુ વાતાવરણે એની જાતીર પ્રેમચા ૧ અમરી બનાવવા માગે અનુકૂળ ન હોય ને એને ઘમા અસચો ન ના હોય એને એમ લાગતુ હોય કે એની જાતીસાનુ દમન કરવાર્થી ખરાન પરિણામ આસરી નારે એ રોમાય ઉત્પા મરે મોરા સાદિન્ય તરફ પ્રેમના ધિર્મિકા ૧ દયા ન નુક કે નામગાલિયા પ્રેમપત્રોના નખાણ તરફ એની પ્રતિનં જરૂર દોરી મકે માનસસાચાઓ ૧ એ તે બધી ને આઓ નિવિત મગ કે વાગમર—મળિયવૃત્તિના નિષ્ક્રિય બનુ જ રિલા ૧ છે ન્યૂનના પૂરવાની નીનિ પચ્ચ નામગોના સતોત્ર પરેક્ષ સાધન ૭ છે સમાજે રસીગરેની નીનિતુ જ આમા પાત ૧ નરી પ્રવામ આવતુ, ૫ ૧ સમાજ દારા એ નીનિ ખુમ મા ૧ પામેની પચ્ચ હો ૧ ૯ આથી વધીનના મનમા જિગ્યા મનાગ ૧ એ ૪

આમ માખા નિરાશા ડિપજનાના કારણે એના વિરિધ વલગે
 અને એમાંથી છટકાના ઉપાયો લેવા સૌથી ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે
 ૨ નિરાશાના બતને સમિતના મનમાંથી ગમે તે પ્રમાણે દૂર કરવું બાકી
 નથી દિ મે લેવાથી ૬ ૭ ના ગીતો ગાવાથી નિરાશા દૂર થવાની
 નથી એ નમ્મકા કે નિરાશાને ખાખેરના માત્ર તો ખડે પગે જીભા ધવું
 વળકે તે અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં મનને રોગે રાખવાનો સતત પ્રયત્ન
 લેવા જેવું એ સમજો હાથ છાંતે જે પી ગહેવાથી કાઈ ન વગે આગ
 લાગી જાય તો ગોનવાના પ્રયત્ન કરાજ પડે ને ?

2

[illegible]

તે એકાકીપણની ભાવના દૂર કરે છે ને બીજું એના મનની
પ્રેક્ષા દૃષ્ટાઓને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે જેથી બહાર આવી
નહીં. આવી વ્યક્તિઓ ચિત્ર સારું હતું કે નહીં એની દરકાર નથી.
કારણ કે ચિત્રની કળા-ગાજી સાથે કે એનાં પાત્રોની રજૂઆત
પર એને કાંઈ સેવા દેવા નથી. એને તો એના મનને રંજન કરે
તી વસ્તુની જ જરૂર હોય છે. અને ચક્ષુચિત્ર એના મનનાં ધર્મણોથી
ને દર રાખવામાં સફળ નીવડે છે. જો કે મોટા ભાગનાં માનવીઓ
સ્તવિક સંજોગોથી છટકા મારે પણ ચક્ષુચિત્રોનો આશરો લે છે એ
રી વાન નથી.

ધણીવાર પોતાનો દોષ દબાવવાને બદલે બાંજ ઉપર પાંક દોળાને
Projection) પણ માનવી છટકતાં હોય છે. આમાં અર્થ ને
પ્રેક્ષા દૃષ્ટાઓ વચ્ચેના સંપ્રાપ્તિ રૂપાંતર સામાજિક વ્યવસ્થા ને
હાંના ધર્મણમાં થાય છે. આવે વખતે વ્યક્તિ કદાચ કૂર બને તો
યુ, એ કહેશે કે 'હું' કૂર નથી, કૂરના તો સંજોગોમાં જોઈએ
કદી પેરાયેક્ષા પડી છે.' આમ એ પોતાનો દોષ સંજોગો પર દોળા
માં જરાય અચકાતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ ધણીવાર જૂની
સામાજિક વ્યવસ્થા બદલવામાં ને નવી સ્થાપનામાં સક્રિય ભાગ લેતી
ાય છે અને અમાનના દિનની દૃષ્ટિએ ધણું સુંદર કાર્યો કરતી હોય
. કારણ કે વ્યક્તિ જેના ઉપર દોષ દોળે છે એ સંજોગો કાંઈનેય
નિકારક નથી હોતા પણ દોષ દોળવાની યાંત્રિક ક્રિયા એવી છે કે
રે રાઈને પદાડ જેવી મોટી જતાવી શકે છે. જો કે દુઃખ એ વાતનું
કે વ્યક્તિ સમાજને બદલીને પણ પોતાની આંતરિક વ્યથા દૂર કરી
હતી નથી કારણ કે મૂળ તો એ મનમાં જ હોય છે.

વિશેષનાઓ સાથે છે. જેમકે દિલ્લા અમુક પ્રાંતોની એ વિશેષના
 કે, ત્યાં લોકો શાકાહારી રહેવામાં પોતાનું મૌન સમજે છે. અ
 શાકાહારી રહેવું એ એક સાંસ્કૃતિક વિશેષના થઈ, આવી રીતે મા
 એની સાથે નાદાન્ય સાધીને શાકાહારી વ્યક્તિઓનો સમૂહ બ
 ઝકે છે. તે પછી એ સમૂહનાં અમુક ધારા-ધારણો તૈયાર કરવામાં
 આવે છે. આ પ્રક્રિયામાં એનું અર્થ સંતોષ મેળવે છે ને એ પોતાને
 બહુમતિમાં માને છે. વળી આમાં એક વ્યક્તિ આખા સમૂહ સાથે
 સંકલ્પ બની જાય છે ને પોતાનાં વિધાનોને સમૂહ પર દોષી બેસાડી
 નથી. પોતાના અર્થની સમૂહના અર્થ સાથેની એકતા સાધીને એ
 મનુષ્ય મેળવે શકે છે. એને, પોતે-અગ્રમ વ્યક્તિ તરીકે ન મેળવી
 હોય એવી, શક્તિ, કાબૂ ને સંસારની મને છે. તે બીજી દેશ એની
 દરકાર જનાર છે એવી ખાતરી મળે છે. આમાં એ વધુ સામાજિક
 બની શકે છે. દેશ કે સુનાની ભાવના એને સનાયવી નથી ને એ
 નમાજ સાથે વધુ ને વધુ હળીમળી થાય છે. જે કે આમ કરવાથી
 'એના જવા પ્રશ્નો બિકસાં જતા નથી, એ જવા પ્રશ્ન' રૂપાંતર બીજાં
 રૂપમાં થાય છે. એના અંગત પ્રશ્નો સામાજિક બની જાય છે તે સમૂહ
 સાથે મળીને એનો ઉદ્દેશ આજીવન પ્રપન્ન કરે છે. આમલતા આ
 જનનાં શક્યતારી એ આદર્શ સ્થિતિ મનાય છે. પણ એનો જે દુર-
 પોચા કરવામાં આવે તે વ્યક્તિ જરૂર ને અસહ્ય બની જાય છે. જે
 કે આવી સ્થિતિ ભાગ્યે જ બની થાય છે. ધાર્મિક તો વ્યક્તિ અજાત
 ધર્મિયાં ફર કરતા માટેની સારી ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. આથી
 માનાગ્રિક વ્યવસાય સાથેની એકતા એક રીતે જાદુ સારી મનાય છે,
 પણ આપણાં મામાપો, કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશવું બાળક સમાજ સાથે
 અદુરજે-મજે કે અમુક સમૂહના નિયમો પાળે, એ પસંદ કરનાં નથી
 એ બધું ઉદાપણબધું નથી. બાળકને વ્યક્તિત્વની આદર્શ ભૂમિકા તરફ
 દેશો જનાર નક ને જળનો ઉપયોગ માળાપ કરવા દેતાં નથી; આથી
 બાળક અનુકૂળ બની જાય છે.

હારા નમો નથી માટે વસ્તુવિખાને માદ પીર્વા દ્વારા જુનાનો
માર્ગ માદ નમો ને દાનિકાગ્ર છે

૧૮ના માનુષોને ખોટા મનના જન્મવાની દર પો જીવ
આ પ્રક્રિયાને 'Rationalization' કહેવામાં આવે છે આપુનિ
સંસ્કૃતિમાં સુધારાને એવું બધું જીવુ ગ્યાન આપવામાં આવે છે
અર્થ પોતાની વર્તણૂકનો અર્થ જરા ખાતર તાત્કાલિક શક્તિ તથા
સુધીને ઉપયોગ કરતો ધર્મ જ્ય છે એ જ્યારે પોતાની મર્યાદા
છે ત્યારે જાણત નથી હોતાં પમ એના આત્મિક વર્તણૂક એને એમ
કરના પ્રેરે છે એમાં અદ્યત્ત રાગ નો પોતાના વર્તનનો અર્થ એ
મે મુખ્ય ઉદ્દેશો સમારેના દેશ કે અનેક પ્રતિષ્ઠાઓમાંથી આનો
ઉપયોગ ખોટાના પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે મોટેએ સારી છે એવું
માનવાની જૂથ આપણે ન કરીએ એ ખાસ માનમાં રાખવાનું છે
આપણા રાષ્ટ્રિકા જીવનમાં જાહેર-અનર્થો આપણે એનો ઉપયોગ કર
રાખીએ છીએ એ લોકીક છે જે અર્થ દાખ દ્વારા વાસ્તવિકતામાં
દૂર ભાગે છે એના જ દાખનો લઈએ એ એમ કહેશે કે કામ તો
એક જાનના ઈશ્વરીય આશીર્વાદ છે એ એમ નહીં કહે કે એ પોતાના
મર્યાદાને જુના માટે પોતાની કાર્યમાં રાગી રાગ છે એસ જ રીત
એ એમ પણ કહેશે કે એના કુટુંબને પોપરા માટે એણે મખત રહે
નન મર્યાદાને એ ને આજકાલ ધર્માલસી સ્વીકારી ખૂબ વધી ગઈ
છે એટલે ખીજ સગાઓની સામે ખાતરમાં જોખા રહેના માટે આકાં
રીતે આઈપીને મર્યાદા જ પડે છે એની બધી દીને માગી જન
સ્વીકાર લાગે તેવી હોય કે અને એમાં જ આ બદલા જન્મવાની
ક્રિયાની સફળતા છે કાળ્યુ કે અર્થને પોતાની જાતે જ્યે તે પ્રકારે
જન્મવાની દેશ છે આથી એ 'Rationalization' નો આર્થ
લેવો પડે છે મર્થ લગભગી જો મ્ય પમ પીમા કાઈ જૂથ કર
મેસે ત્યારે પોતે ઉતારામાં દનીએતુ મર્યાદા મગી મે છે મર્યાદા

ખાવવા પાળા એનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે પોતે કપાંતી પનડી
રવામાં કુળ નો છે જ એવું એને મિદ કરવું છે. એવી જ રીતે
ત્યારે બહુ મોડા જીનાગ વસા લોકો પાડોશી આગળ એવો બચાવ
કરવા મંડી પડે છે કે આ ગરે બહુ મોડા સૂતેલાં કે એમની નબિયત
મરામત નથી. એક દ્રાહિર પોતે અસ્માન કરીને બીજા દ્રાહિરનો
સાંકે હાલી શકે છે ને પોતાની પત્નીએ ટપાવ-પેટીમાં નાખ્યા આપેલી
સ્થાવ યાદ કરીને ન નાખી ચકનાર પતિ પત્નીએ ખાવાનું નેહ
મનાવ્યાની વાત આગળ ધરીને પોતાનો બચાવ કરવા પ્રયત્ન કરે છે
મધ્ય જ દાખવાઓમાં પોતાના અકને નિરૂણતાના દુષ્કર્મથી બચા
વવાનો જ ઉદ્દેશ છે. એક માગુમ બકારગામ જ્યાં શિપડો ને બૂધ
બૂધમાં બીજી ગાડીમાં બેસી ગયો, એમાં એને કેટલાક ખોટા ખર્ચમાં
ઊતરવું પડ્યું, થોડો વખત પાણી બગડ્યો ને હેરાન મયો એ નફામાં
પણ મુઆફરીનો અનુભવ રજૂ કરી વખતે એણે એમ વર્ણન કર્યું કે
એને ખોટી ગાડીમાં બેસી ગયા બાદ જગ્યા પતાવો નથી થતો અને
એને ધણું નવું બચવા મળ્યું. આમ ત્યારે બકારનાં બતાવવાની દ્ર
થાય ત્યારે કાઠકિયાર બ્યમિ આત્મવચના (Self-deception)
કરી બેસે છે.

બોળખાનસામા જીવિનું દાણું છે એના કળાજ્ઞાવગ્નિને સમજાવનાર
મતિ (Self-preservation instinct) માથે મ ખાસીએ એ
પદ અપસરખાઈ જાય છે

✓ઔઘો સાન ગતો એ છે કે ન્યાતરિક દુઃખઓનું દમન કરવું
તરતર નામ ત્યાગે પામી ચીજો ને જૂથ લાગે ત્યારે ખાનુ નિશાળમાં
આંખો નર પાસ ન થવાનું હોય તો મહેનત કરીને જોયો નખર
ન્યાયુદ્ધ નાન યોગે આથી દુઃખ સનોસાને ને દોષ પ્રમાણુ માન
મિત્ર ધન ને નદી ચાન પત્રી ધનજીભાષા છુટાનો પ્રથમ કથાથી
હિતમદાનો માનસાનાં દરેક કિંમત હેતુપરકનાં હાન છે । આપો
સારા હેતુ તરફ દોરી જાડ એનો ક્રિયાઆ કરનાં એજ સૌથી ઉત્તમ
મામ છે ખાસીની નજી મૂળમન વ્યવિહારા—સારીરિક મામિક ને
સામાજિક—ન સંતોષાક તોજ મરિગ િનુ ચાન ય એ આપમે
આગળ જોયુ વગી જો બક્ષિતરી મમનુદા જગતી રાખતી હોય તો
દોષધમ સનોગામા આ આવજનતાજ પ્રા મેજાડા નજ બની
રાખડ

આપણ છડા દિવસ દિવસે મન જગિન નાનુ જન્ય છે કે
એ નિમારવા માટ ને સામાજિક પ્રતિજ્ઞા જાગરવા માં આર્થિક
તમ ને જાગિત જરૂરિયાતા સધારનાં પદ ને આજુમાલુ રાજકોર
તમ ને સામાજિક સત્તાસરજી પા આપ । મ । ને ઘેરી અમર જમાવે
। । કાર્યકાર તા માસો એગેનો અકર્માઈ જાડ છે કે સાતાના
નથોડા । જાગિતો અમર ગુરુજ નથાં કરી સમ્મતો મથનો કપારેય
નિહિત નથાં હોના એ પ્રથમ ધારીને ગ્તા રોક્ષના હોય છે ત્યારેજ
વેમ । માનસિક છટકાની સાંતી જરૂર રહે છે મહુસુસ ગુરુજન
મુક્તી । । તા એ । મુખી જાગરણની જરૂર ગ્દે છે કા । કે જોટી
સ સામ્યાં આપણે મેં ધ ખાસી કરીને બીજા વ મા રહેવા જઈ
નામો ને । એના જગદી આપો કૌટુહિક જનનો હોય મક્કો

શક્તિ નથી. એવી જ રીતે જો કોઈ વ્યક્તિ જરાય લોકપ્રિય ન હોય તો એને લોકપ્રિય બનવાના કોડ બને છે, કોઈને પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો એને ખીજા ધર્મમાં જોડાવાનું મન થાય છે; આ બધા પ્રત્યે આંગે નિર્ભર્ય લેતાં પહેલાં ખૂબ મનોમંથનોની જરૂર પડે છે, આ મનોમંથનોથી કંટાળી જઈને માનવી નિષ્ક્રિય બનીને જોડી રહે તો એ પ્રેમાના આજુબાજુના સમાજની વ્યવસ્થા બદલી શકતો નથી મંથનો એને હેરાન કરે છે એ નકામાં.

મંથનોની વધારેપડતી હેરાનગતિ જ વ્યક્તિનું વાસ્તવિકતાથી છટકવા માટેનું નિમિત્ત બને છે. આ રિથિતિ નીચેના ઉદાહરણથી બરાબર સમજાશે.

એક યુવક પેનાની પસંદગીની યુવતી સાથે પરણ્યો. યુવતીની માએ એની પાસેથી વચન લીધેલું કે એ પોતાના મોટાભાઈ—જે માદો ન પોતાનું પોષણ કરી શકે તેવો નરોતો—નો દરકાર લેશે. યુવતીએ જ્યારે વચન આપ્યું ત્યારે એને ખ્યાલ નહોતો કે પાછળથી નવા પ્રત્યે ઉદ્ભવશે. જેમ જેમ વખત વીતતો ગયો તેમ તેમ ભાઈ તો પોતાની બહેનની નરમાશ ને વચન પ્રત્યેની વફાદારીનો ગેરલાભ ઉઠાવવા મંડ્યો. વાત એટલે સુધી આગળ વધી કે યુવતી પોતાના પતિનું કોઈ જ કામ કરી ન શકે એવી રીતે ભાઈએ બનેલી શક્તિ ને સફાલુભૂતિ લૂંટવા માંડી. પેલા પતિને ખાતરી થઈ કે આ યુવક માનસિક દર્દી છે અને જો છુટે તો એ પોતે પોતાનું પોષણ મેળવી શકે તેમ છે, પણ એને કામ કરવું નથી ગમતું ને કોઈનું ધ્યાન હમિસા એના પર રહે એવી આંતરિક મુશ્કેલી જાણે એ આ રીતે સતોરે છે. આવી માન્યતા જ્યારે પતિ પત્ની સમક્ષ રજૂ કરતો ત્યારે ધરતું વાતાવરણ ઉગ્ર બનતું. ધામે ધામે વર્ણવેલા વધનાં ગયાં ને પત્નીએ સંભળ્યાની દીધું કે એ ભાઈના પહે વફાદાર રહેશે. જતાં પતિએ એમ માન્યું કે એની

માતાને માતૃમયિ (Mother-Complex) સનાવે છે ગોટ્ટે જોણે
 પર હોનાન નહોતું મ્યુ એને ધર હોતું ગમતું નહોતું કારણ કે
 એ પાતાના બાળક પર અત્યાધ પ્રેમ હતો એને એમ પલ્લુ સમજતું
 હતું કે બાળક હોતો તો એ પોતાની પધાતરી ગોખતા ગુમાવશે
 આથી એ ઈર્ષ્યાનિર્ભય થઈ શક્યો નહીં એના ધર્મોએ ધીમે ધીમે
 ટિંગી પાતું રૂપ લેવા માં પુ, ને એ વધારે ચિંતામાં મુકાયો વળી
 અરો શરિરિક નિ પા હો પન્ન થઈ કે ધર હોડા તેમ ન સામ્ય ને
 ધ મા ને સાથ એમ પગ નહોતું એની એ જી ખાનરી થઈ એ મિચારો
 અગાધ મ્યુ ને રાજામી વચ્ચે સપડાવો હો એવું એને
 ગમતું, એ જી ટિંગીચિંતાના હુમલામાં બેભાન અવસ્થામાં પડ્યા
 રહેતા હતા જ એ જી માનસિક રાત્રિ મગસ મરી આમ એણે પોતાના
 દુખોથી અનિદ્રા ગળા માટેની પ્રાણી તરીકે ટિંગીરિતો
 ઉપર ગ ૬૬

સમજી જાય છે. આવી વ્યક્તિઓ જિંદગી ખેંચે પસંદ કરે છે, જાહેર
પણ કરે છે, કાંઈક નહીં શોધખોળ કરવાના પ્રયત્ન કરતી હોય એવો
દેશ પણ કરે છે, પોતાની વાતોને મીઠું-મરચું લલચારીને બીજા
મમલ રજૂ કરે છે ને ખોળના શક્તિઓને નીચી પાડવાનો કે
વખોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ મસ્કરી સહી શકતી
નથી, ને પોતાના કામમાં કાંઈ ડખ્ખ કરે એ એમને ગમતું નથી
એમને વાતવાતમાં ખોટું બહુ લાગે છે. આ બધાં લક્ષણો એમના
વ્યક્તિત્વની અસ્થિરતા સિવાય બીજું સચવતાં નથી. આવી વ્યક્તિઓ
પોતાના દુખને ઢાંકી શકે છે પણ એમના જોટલી આત્મચંચના બીજી
કાંઈ છટકબારીઓ અપનાવનાર નથી કળના એ પણ દુષ્ટીકત છે. આ
રસ્તો વધુ લયંકર ને હાનિકારક છે. કારણ કે આ રસ્તે જનારી વ્યક્તિઓ
મંદારાત્મક પણ બની જાય છે ને એમને કાયદેસરની લોકપ્રિયતા
નથી મળતી કોઈનું ખૂન કરીને પણ જાહેર થવામાં એ આનંદ
માને છે.

✓ બધી છટકબારીઓમાં સૌથી ઉત્તમ બિર્ધીંગલ છે એમાં
આતરવ્યથાને એક ચોક્કસ રસ્તે સારાં ખેંચે તરફ દોરવામાં આવે છે
। સંસ્કૃતિએ માન્ય કરેલું હોય એવું ખેંચ પસંદ કરવામાં આવે છે.
બાયેલી ઇચ્છાઓ માટે એ સારામાં સારું સાધન છે. બીજી જ જાનની
કેવાઓનો એમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે બીજી બધી છટકબારીઓમાં
મથા ઓગી કરવા માટે કાંઈ પણ જાનનો ફેરફાર આંતરમનની
કેવામાં નહોતો કરવો પડતો પણ આમાં તો આતરમનની મત્રણામાં
મુશ્કેલ ફેરફાર કરવો પડે છે અને પગિલામે મન ખરાબ કે
બીજી પડે એવી ઇચ્છાઓ જ કરતું નથી. જ્યારે બિર્ધીંગલ—
જાઓનું—ધાય છે ત્યારે માનવીને સંજોગોથી છટકવાની જરૂર નથી
પેતી. એ એની જરૂરિયાનો પૂરી કરવાનો સતોષ અગાત મનના
પ્રયત્ન વડે ખોળી લે છે. એ દમનમાં માનતો નથી, એ તો પૂરકનીતિ

(સુપ્રતીકાત)મા મારી છે ૧૫૫૫-૯૨ । માન્ય તાર જ્યાં
 ઈલાઓને એ પૂરી કરવાના પ્રયત્ન કરે છે જીજી નથી હિંમત
 હિંમત થાય તો એને પણ વિધિમાની બનાવે છે જેમકે હરિના
 મનના જનનાય જૂથ ઉપન થાય ત્યારે એ મથોત વધુ તીવ્ર બનવા
 છતાં ઉત્તમ વિદ્યા સંગી કે કરવાનારી હરિના જુ હોઈ શકે પરંતુ
 ખાલ સતિત દુષાઓના ઉત્તમ આદ આપે છે એવી પદ્ધતિ
 ૧૫૫૫ના મતોત માર અપનાવવામા આવી છે એના મુદ્દામાં
 આત્મસાદી વ્યક્તિઓ પણ પાનાની ૧૫૫૫થી અકારીને સાંગ
 દુષ્ટાઓને જ બનાવ નહીં કરે છે આમ બિચારીઓ અધરુ નથી
 એમા નામ સાર રુ ૧ ખોટુ શુ એટલુ પારખવાના જરૂર રહે છે
 વ્યક્તિ દેવાઈ જવા પછી તો પાપનુ જનમરણ પતા નથી ને સામ
 હાલ એ જ એના ૧૧ માં પહેલુ આવે છે પહેલામાં કરકાર રીતી ।
 જેમ આપને એનો ઉપયોગ કરીને છીએ તેમ વ્યક્તિ પણ પગી
 ખાલ । વાચનાઓને ફેરી ફેર ને મારા પરી નરદ પોતા ॥
 દિવાલખિ । ફોર છે

મેક લેખકે એવુ મધુ છે કે રિવેન્ડ્યુઓને વિચારના ઉપવાસ
 થાય તો બરા જ માસદાઓમાં છાંખારીઓ માવજના શરીરવજને
 સુધારવા મારેના તેનુ કામ કર છે મૂલ્યરમુસામી પડિચિનિ આરા
 રીતે માનસ અથ બનાવી શકે છે એકધાર કામ દુખી ન નિહા
 લગી શારીરિક અવરોધો । સામાજિક હોળે મેગરમા મગેના
 અમદાવાદ વ્યક્તિઓની ઇમારતને દવારવાના પ્રયત્નમા સફળ નીરડે જે
 પહેલા બિચારીઓને જે પદ્ધતી તરીકે અપનાવી લઈએ તો ખામ
 નુકસાન થતું બની જાય છે બકી ગમે તે છાંખારીનો આખ મીચી
 આશરો લઈએ તો જીવન હતું ન હતું બની જાય છે સારુ શુ
 ખોટુ ૫ એ નથી કરવામા પણ વ્યવહારિક બુદ્ધિ ને જરૂર પડે ।
 એ તે માનસી પસે હોય તો ખામ વગી નથી આરતો આપ.

શુદ્ધિ જ ને ખોટું રહે છે તે દોરે તો એમાં કોનો વાકા દાવો ? આથી શુદ્ધિને ઠેકાણે ગંધીને વૃત્તિઓનું બિંદુબદ્ધ કરવું એ જ સફળતાની આવી છે.

વાસ્તવિકતાથી દૂર આગમનો વૃત્તિ જ માનવાને અશક્તિ ને નિરાશાવાદી બનાવે છે. દ્રાક્ષના વેનાને ન પહોંચી શકનાર શિયાળની માફક આખા વગર 'દ્રાક્ષ ખાટી છે' એમ કહેવું એ સમાજમાં ઘણા માણસો માટે નિયમ બની ગયો છે. જ્યાં સુધી મતન ખતથી કામ કરવાની ને પોતાની નબળાઈઓને રપટી રીતે સમજી એવું વૈજ્ઞાનિક રીતે પૃથક્કરણ કરી એ દૂર કરવાની વૃત્તિ નહીં ફળપ્રાપ્તિમાં સુધી માનવાં ઉન્નતિ નહીં કરી શકે. આથી જ નિરાશ થયા વગર પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. છળેડના વડા પ્રધાન વીન્સ્ટન ચર્ચિલે, જર્મન વશકરે ફાસ કબજે લ્યું અને છળેડ પર બોમ્બ ફેંક્યા, ત્યારે પણ ગંભીરતા રિના એની એ આગમીની વિજયસૂચક 'V' ની મજા વડે બ્રિટિશ પ્રજાનું જોમ ટકાવી રાખ્યું હતું. એ જો વાસ્તવિકતાથી દૂર બાંધેલો હોત તો દુનિયાનું રાજકારણ આજે ક્યાં રહે રહેતું હોત ! આ દયાનંદ બનાવે છે કે

કોથ

ત્રિનાજાની સગારે ૬૫૫ પાનની મીઠી લહેર અનુલના ગાઢ નિદામા
મમ દોઢીએ ત્યારે કોઈ આપણ બારણુ ખખડાવે કે આપણે જ
મમપસર જીવા માટે મોહવેલા એનાર્મની ધટડી લાગે તો એ લાજણી
મગજનો પારો કેવો બીચો ચડી જાય છે ? એનું કારણ શું ? આપણે
મસ્તરીતે બીધના દોઢીએ છીએ, કોઈ આપણી બીધમા ખનેન પહોચારો
એટલે આપણે દુઃખ થાય છે અને દુઃખની લાગણી કોથને જન્મ
આપે છે

એવું કહેવાય છે કે દરેક માનવીને નુખ આનંદ, સતીષ અને
ગમત ગમના હોય છે દુઃખ, દિનગીરી, અસતોષ, તિરસ્કાર પ્રત્યે તો
નાનવીમાનને અણુગમો હોય છે આથી માણસમાત્ર એના શરીર ને
મનને દુઃખ ન પહોચે એવું જ કામ કરવા પ્રેરાય છે ને દુઃખ બિપત્રે
એવું બધું જ કામ કરના અચકાય છે માનવીની આદિ અવસ્થા અને
અત્યાર સુધીની જેની પ્રગતિ આ સિદ્ધાન્તની પ્રતીતિ આપે છે

જનક લોકો એવું માને છે કે કોથનું લક્ષ્ય દમન મરુ જોઈએ
એટલે અક લોકોમાં પશુ છે કે કોઈના પર મુસોબાપને ત્યારે એકથી
જ સુધીના આખા ગણના જેથી કોથ દનારી સમય પશુ એ વાત
માની નથી જો માનવીની રોગગ્રામ પ્રવૃત્તિ માનવીને એનો મુદ્દામા

બનાવે છે. આથી આપણે—માનવો—ક્રોધના શુદ્ધામ છીએ, ક્રોધ આપણો શુદ્ધામ નથી.

ક્રોધ આપણા મનમાં સુદૃષ્ટાવસ્થામાં પડ્યો રહે છે અને એને બન્યત થવાનાં યોગ્ય કારણો મળી રહેનાં એ ઝટ દર્ષને જાગી શકે છે આપણે ક્રોધ ગુસ્સે થયેલા માણસનું કાર્પનિક ચિત્ર દોરીએ:—ગુસ્સે થયેલો માણસ ધાંટા પાડીને બોલે છે, ક્રોધક વખત તો એનો ધાંટા ફાટી જતો હોય છે, એની આંખો લાલ, પહોળી ને બીક લાગે એવી લાગે છે, એના પગ ધ્રજે છે અને એનું મગજ જરાબર કામ નથી કરતું, આથી એ પોતે શું બોલે છે, શું કરે છે એનું એના જાન નથી રહેતું. માનસશાસ્ત્રીઓ આ બધાં ચિહ્નોના કારણમાં એમ જણાવે છે કે માણસ ક્રોધી બને એટલે એના શરીરમાં રહેલી એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનલીન નામનો રસ ઝડપા માડે છે. આથી એ ઉત્કેરાય છે અને આવેશની મનઃસ્થિતિમાં પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ કે શક્તિ અંગે બેધ્યાન બનીને નાદાનીલયુક્ત કાર્ય કરે છે. એના મગજની સમતુલ્યતા સાથે શારીરિક સમતુલ્યતા પણ જાગવવાં એને માટે મુશ્કેલ બને છે.

તમા જે કે જે થયેનાં વ્યક્તિ આખા ધરો દોષો બનાવે છે એ પણ હકીકત છે આ હકીકતો નમનદાર એક નમ્ય ગ્રિપબંધે તંતુ દર્શાવે છે એ વખત હાથખાતામાં કામ કરતા એ માનવાને ગમે પોતાનો ઘેર પાલ કરતા અંક ફેરવે કરતું થઈ ધવાકૃપા થઈને એ ઘેર આ થો ને પત્ની ૧૨ દાન કાઢી પત્ની ગિચારી દુખી થઈ જે ચિદાઈ પડી ખરી પરતુ પાતાના વાખાનીને કામ જે ન્યાયે એને એના બાગમાં ઉપર મુખે દાનગો બાગમાં પોતે પોતાના પર પોતાનો રચાવ જમાવો મદદ એવો મદદ । જડ્યુ એટલે જે ૧૧ રમવાના રમકડાના કુચ્ચા વરી દીસાસી ચાપી સગાગારી દીધુ આમ ફેરવો કોઈ બાગમાં મુખી પહેલ્યો સરુ હજુ ૨ મધ્ય નિર્ણય હતું નહીં તો શુ થાવ એનો મધ્ય પડ્યુ એ રમકડા ઉપર કરે એનો છે

એક કરતુ નહોતું છે કે કોઈ એ માનસના મનની એ કેવળની ક્રિયા છે એ અમુક ખાસ સંજોગમાં એ ઉપન્યસ થાવ છ નાના બાગમાંથી માગીને ધર । ડોમા મુખો એ વ્યાપ્ત છે અ । સામાજિક જીવન સ્થિતિપૂર્વક જીવના માટે ગોળી ખૂન જરૂર છે કોઈ જેવો ભાવ દુનિયામાં ન કામ તા માતા અસ્થિઅદર એ મોજને હેરાન કરતા જ રહેત અો એ હેરાનગતિમાંથી છુટવાનો કોઈ ઉપાય જ ન રહેત પ્રધાન પેના નામદેવના અો માડુલાના ઉપદેશ જેવો ઘાટ થાત અને નામને જમ મકર ૬ પથિકો લાલેના પ્રકાર સહેલા પ થા એમ મનરાની પડ્યુ એવી જ ગતિ થાત મારુ થયુ કે સાડુબાવાએ નામને કાટો મત લેમિ । ફેફકારો ૧૦ આદેશ આપ્યો હતો નહીં તો નામદેવતાની તો ખૂરી દસા થઈ હોત ધરોખરી દુષ્ટ વ્યક્તિઓના ક્ષમા ભગવાન તો સતો જ નથી અો ક્યા વિષય ૧૦ ક્ષમા વડે દુષ્ટને જીતવા એ મહાકપરુ કામ છે આ તથ્યો ભગવાન । શ્રીકૃષ્ણ બ્રહ્મજ્ઞ સમજ્યા હતા આથી એમને મધ્ય વિશુદ્ધ ૧

વગેરે દુષ્ટ રાજ્યોને સીધા કરવા કોધનું અસ્ત્ર વાપરું. આમ કોધનું સામાજિક મહત્વ તો બધાંએ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

સ્ત્રતામાં જતાં જતાં સામેથી આવતી એકાદ વ્યક્તિ આપણને વગર વાંકે, કાંઈપણ પૂછ્યાગાછ્યા વિના સડાક કરતો એક તમાચો ચોડી દે તો તમાચો ખાનાર વ્યક્તિએ ઈશ્વર પ્રિયતનો મિદ્ધાંત અપનાવવો કે એનો પ્રતિકાર કરવો એવો જટિલ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ખરો. આ બંને માર્ગમાંથી કયો માર્ગ વધુ વ્યાવહારિક છે એ પણ નક્કી કરવું સહેજ અધરું છે. નીતિનાં બધાં સત્રો વ્યાવહારિક જ હોય છે ને માણસને પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને વર્તવાનો કોઈ હક્ક નથી એવું કાંઈ નથી. આથી સ્વરણાણુ અર્થે અથવા બદ્ધો લેવા ખાતર પણ વ્યક્તિ માર ખાઈને બેસી રહેવાનું કદી પસંદ નહીં કરે. આપણને જે વ્યક્તિ દુઃખી કરે છે એને દુઃખી કરવાની હઠ્ઠા આપણને થાય એમાં માનસ-માર્ગીય દષ્ટિએ કશું અભુગતું નથી. નાના બાળકને એની બહેન કે ભાઈ મારે તો એ રડે છે પરંતુ મારનાર ભાઈ કે બહેનને એની મા ખોટી ખોટી ત્રણચાર લપડાકો ચોડી દે તો બદ્ધો લાંધાનો સતોષ માણી રડતું બાળક ચૂપ થઈ જાય છે. આથી એમ કહી શકાય કે જેના ઉપર કોધ અડપો હોય એને હેરાન કરવાની શક્તિ પ્રકટી છે.

પ્રેમની જેમ ક્રોધ પણ આધેજો હોય છે. પેલે ક્રોધવશ થઈને શું કરે છે ને એનું પરિણામ શું આવશે એની વ્યક્તિને એ વખતે જરાય પરવા નથી હોતી. આવે વખતે દુર્ગંધ વ્યક્તિ પણ સામી સમજળ વ્યક્તિની શક્તિનો પ્રિયાર કર્યો વગર સચકતની જેમ લડવા મંડી પડે છે એટલે કે ક્રોધ ધણીસાર માનવાને જળ આપે છે. સીતાનું દરણ કરનાર રાવણને જદ્દ જટાયુએ બેસો ત્યારે એના જર્જરિત શરીરમાં ભયંકર ક્રોધ પ્રગટ્યો ને પરિણામે ખૂન એનનવતો બની રાવણ પર તૂટી પડ્યો ધણીસાર નજળા આધાના માનવી પણ ક્રોધવશ થાય

ત્યારે ગમે તેના પડેનારો પડે શક છે કેઈ અન્ય એક જ માન્ય
કોનાંનેમા આત્મામાં માન્યને નીકળે પડે માથે બીડા ન મરે પડે
વન છે આપો કોઈના આત્મામાં તમે સમાવેલા છે

કુસો રાત્રીની વાતિ તમામ કિન્નો રાત્રીનો દા
વનાનો પ્રાણ મરે છે તેને નામી વાતિ ગી વન તા તા પડે પડે
મારી માગે ૬ ૬ પગલાપ કર છે એને ઘસીવા કોઈની ગર્જા ૧૧
સામા માન્યને ભવા માટે પૂર્ણી રહે છે એના કેમને કેઈ
અભિમા ૧૧ માન્યનો અભિમાનના વૃદ્ધ કરવા માટે જ કોઈ કરવામાં
આવે છે અભિમા ૧૧ માન્યનું ગર્જન ન એના અપમા ૧૧ ૧૧ રામા
આવે છે ને ત્યાં રાત્રી એ વાતિ નગરોએ બની વન છે કે
આધેના છે એ તો માથે લેવું કોઈ વાતિને એવો દિવાર કરવામાં
તક કે કુરસા જ આ માગી કે જે માન્યને દુષ્ટ પડે આન્ય ૧
એ ૧૧ એમ કરવાનો દગડો મોટો કે નહીં નાથો જ ના ૧૧ બાગડા
હીચકા કે માન્યના પર્યાય પડે જતા માન્યનો માટે છે આગામ્ય જેના
કૂટનોતિને પડે માગી માગી કરેની તો બાગડાનું તો બનું પૂરું
એ વધન એ લગ્ન ૧૧ પાનાં મામ જલો હતો રસ્તામાં દર્શનાં
અ ૧૧ એને વાગી આપો એ ફર્ન ૧૧ ઠોડ પર ચીરો ૧૧
કથાકથો કોનાં ન હાથ લઈ આગે આગે મળ્યાં દર્શો ઉખા
ઉખાડેને દે ૧૧ માગ્યો પડે મળ્યા ૧૧ રે ૧૧ લાગ્યો જેથી ફરીયા
ફર્મા લગી ન શકે જ્ઞાન વર્ગ પડે ના વ્યારે કોનાં રેરનીગ હતું
આગે બીના કોનાં મળના હતા ત્યારે વધી ગળીએ સગડી ન
સગડો એટલે કટાળની ને કોનાં પર રાત્રીની મળીમા પાલી
રેરો કે એને લેસથી પગની આવેસમાં ગળી જતી પરદેસથી ની
મુનાકાને આવે ૧૧ ૧૧ મુનાકાએ ગેરા જ ૧૧ દિવે રખડુ
જેઓ રસ્તામાં કેસ રાગના ૧૧ જતા ના એ પથરો જૂથુ મરી
આગળ વધન આવી ૧૧ ગિનિ ઉ ૧૧ થવાનું માન્ય કોનાં

મનોવિકારની પ્રમળતા હતી. અને તેથી જ સમસ્ત આત્મો પણ આળસ જેવા નાદાન બની જતા.

દયા, ભાવના, વિચાર ને ઈચ્છા કરતાં ક્રોધનો મનોવિકાર બહુ ઝડપી માનનામા આવે છે. ક્યારેક એ દયાની સાથે ગાદરીતે સંકળાઈ જાય છે તો ક્યારેક ધૂણા સાથે. કોઈ દુષ્ટ બલિયારી, રસ્તે જતી સ્ત્રી પર બળાત્કાર કરે, તમને એ સ્ત્રીની ચીસો સાંભળીને એના પર દયા આવે અને દયાથી પ્રેરાઈને તમે પેલા જુલમી પ્રત્યે ક્રોધી બનીને હુમલો કરો એમાં ક્રોધ કરતાં દયા મુખ્ય કારણભૂત ભાવના ગણાય. ક્રોધનો ઉદય ન થયો હોય તો માત્ર દયા નકામી જાય એમાં કોઈ શંકા નથી, આમળના યશ તો દયાને ફાળે જ જાય ને ?

ક્રોધનો ઉદય થનાવેત માનવીના મનની શાંતિ ખળખળી જઈ છે. આથી જ ધર્મપરાયણ સાધુમહારાજો ક્રોધના દમનનો ઉપદેશ આપે છે. ક્રોધનું દમન સ્વાર્થી લોકો, ઠગો, તીર્થસ્થળોના ગૌરમહારાજો ને લાચાર જીવન જીવતા માનવીઓ ખૂબ સફળતાપૂર્વક કરતા જોવામા આવે છે. એમને આપણે ગમે તેવા કડવા શબ્દો ચલણાવીએ છતાંય એ લોકોને કોઈ લાગતું નથી ને સરસ્વતીદેવીની મિદાસથી તેઓ આપણને જનાળાવાળે છે. આવી વ્યક્તિઓનો ક્રોધદમનનો પ્રયોગ એ ધાર્મિક કે નૈતિક ભદ્રેષુ ન ગણાય. પરંતુ પરિસ્થિતિને વશ પતીને આવવાની તૃપ્તિ મળાય, એકાદિસમા અમયદ્વારની ગમે તેવી ગાળ ગળી જનાર કારકુન ધેર ધેરીના હગડાને લેશ માત્ર સહી લેતો નથી. કારણ કે એક સ્થળે એ લાચાર છે, જ્યારે બીજે સ્થળે માનિત છે.

ક્રોધ માનવીની મુખમુકાને તગ ને જોડાળ ફગી મૂકે છે ને ૨૫ થયાં માનવી ગુપ્તે થાય ત્યારે ખૂબ સુંદર લાગનાં હોય છે. આપણા વડાપ્રધાન પડિત નેહરુ વાતવાતમાં ગુપ્તે ચર્ચિત્ત છે, પરંતુ એ વખતે એમનું વ્યક્તિત્વ કેવું મોહક લાગે છે ! પારકાનું દુઃખ જોઈને

જે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય અને એનું દુઃખ નિરાગ્યા માનવી જે પમયોં
 લે એ આત્મિક ક્રોધ કહેવાય અને આથી જ એનું સૌન્દર્ય કાંઈ એવ
 હોય કૌચપનીના વધ પ્રસંગે આદિકરિ વામિણીના દૃશ્યમા જે
 ક્રોધ ઉત્પન્ન્યો તે આત્મિક કહેવાય અને તેથી જ એમાથી મદાકાલ્પ
 સૌન્દર્ય જન્મી શક્યું એમાં પ્રાણીમાત્રના દુઃખ પ્રત્યે એક વિશેષ
 પ્રકારની સહાનુભૂતિ હતી આથી એનું સૌન્દર્ય વિશેષ રૂપ લઈ
 શક્યું રાવણના જુથમોમાથી પ્રભવે મુક્ત કરવા માટે ઉપજેલા રામનો
 કાળ્યાણિ પગ સૌન્દર્યમય જ કહેવાય જ્યાં દયા ને દામા માટે તરુન
 જગ્યા નથી ગંદગી વ્યાપી જ સાચા ક્રોધનો ઉદય થાય છે

વેર અને ક્રોધ નુકસાને પનુ ખાસ અતર નથી. ક્રોધ જલદી વ્યક્ત
 થઈ જતા દૃશ્ય ખાખો થાય છે વેર દૃશ્યમા વધુ રખત મુધી દો
 છે અને જ્યાર બદાર પ્રગટે છે ત્યારે જલ્પભાષીની જેમ લખૂકે છે
 ને આખી વ્યક્તિને ખેદાનખેદાન કરી નાખે છે ક્રોધ જેવો ઉપજે છે
 એવો જ બદાર વ્યક્ત થતા ક્રોધી વ્યક્તિને વિચાર કગવાનો કે મોજ-
 નાઓ ધડવાનો તક નથી મળતી જ્યારે વેરને બહુ જ સમરડો મળે
 છે આથી વેર બહુ ભય કર મણી શકાય માનમશાન્તિઓએ એક
 પુરતાર હસું છે કે જે હવેને ધારણાગકિત (સિદ્ધાન્તસાધક) હોય
 છે—એટલે જે છોડે પાછા અનુભવેને યાદ ગળી શકે છે—તેમના
 મનમા વેર નિરામ કરી શકે છે આથી બાળકો ને પ્રાણીઓને કાંઈ
 માધ્ય વેર નથી હોતું મિયાદી ઉત્તરને મારે છે એની પાછળ વેર કરતાં
 અમળા ગિજરિયા કાગળુમન હોય છે બાળકો આથી જ ક્રોધવશ થઈને
 પાનાને મારનાર માનાની સોડમા તુગ્ત લપાઈ શકે છે

ક્રોધનું એક પ્રાથમિક રૂપ જડગમ્ય છે એમા માનમારીની સલા
 પના જ નથી ગંદગી બાગમશ એ પગ માનસિક દુર્બળતા તો છે જ
 વ્ની આથી જે ધરડાઓ ને ગેનીઓમા વધુ લેવામા મારે છે.

જ્યારે કાઈ નીપજ્યો નહીં એવું લાગે છે ત્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાત પરનો કટાણો વ્યક્ત કરવા માટે એકાતમા બડમડ્યા કરે છે અથવા માથા ફેટે છે જો કે પોતે માથા ફેટશે એની કાઈને ખબર છે એવું જાણ્યા પછી જ ઘણી સ્ત્રીઓ આવું કરતી હોય છે. જોનારને આમાં મૂર્ખતા લાગે પણ મૂર્ખાંમી જેવું કાઈ હોતું નથી.

દૂકમા કોધ એ એક આનસિક વિપમતા સચનતાર મનોભાવ છે. કોઈ વ્યક્તિથી સૌ કાઈ બીજા છે ને એનો 'પારો જાયો ગયો છે' કહી સૌ એનાથી દૂર ભાગે છે કોઈ વ્યક્તિએને સમાજદ્રોહી બનના વાર નથી લાગતી આથી કોધના રોગમાથી મુક્ત થવા માટે શું કરવું જોઈએ એ વિચારવું રહ્યું જેના પર કોધ જપજ્યો હોય એના માનસનું ને ગર્વનું રેસેયણું કરવાની ટેવ, પોતાને સામાની સ્થિતિમા મૂકીને વિચારનાનો તત્વ, દરેક પ્રશ્ન પરત્વે સંકાનુભૂતિપૂર્વક જોવાની તત્પરતા, શાંતરીતિ તાપ કરવાની આદત અને સમાજના દ્વિષિત અથવા પ્રત્યે નિશાન દષ્ટિ જાળવનાનો યત્ન કોધ ઉપર કાબૂ મેળવવામા સંકાયજૂન નીડરો આક્રી કોધનું દમન કરશે 'કે 'કોધ કરો એ પાપ છે' એવા સૂત્રો શાળામા મદિરમા દીગાડવાથી એને જીતવો સહેલો નહીં બને કામને જીતવારા વીરલા કોધને નથી જીતી શકતા એવું સમજા દષ્ટાત મદિરોના બનેક મહત્ત્વ પૃ ૩ પાકે છે

આથી મામાજિક જીવન કેમ જીવવું એ સીખવનારા શિવજી ઉપર ભારિના નાગરિકોમા સલામતી સાલસતા ને નમ્રતા કેળવનાની જવાબદારી છે આપણા શાળાધિપતિઓ, માળાપો, લોકનેતાઓ ને અમલદારો જીવનમા નમ્રતા ઉતારે તો ક્રોધ નિવારના માટે યોગ્ય સામાજિક વાતાવરણ સર્જી શકાય પરંતુ એ માટે તો આખા સમાજે પુરુષાર્થ દેવો પડશે ધાર્મિક ઉપદેશો દ્વારા આ પ્રશ્ન ક્ય નહીં થઈ શકે

•

શરમાગ નૃપિના મા મોતે માનસસાઓએ અ તર્કથી (1) (2
 Jant) નામ આ । છે શરમાગપત્ની પાળ્ય એ ૦ અગત કાર
 હોય છે ૧ ૫ । મુલેનો એ બીજા ધાર છે કે એ મ ૩ ઉ ૦
 શરમાગ માણસ જ્યાં લોકને ।થી આવી જ એના અ માનિ ૦ દ્રવ્ય
 નમા સન્નિધીનતા એ ૦ વનનો ।રેષિ નામે ૭ અ માન્યરી
 શરમાગપગાનુ મુખ્ય મારજ રાધનદરે વ્યક્તિ ॥ બા પિ ભ ૧૯

કરવું જરૂરી છે. ખાળપણનો એકાદ કમનસીબ પ્રમંગ શરમના ઉલ્લસ માટે જવાબદાર હોય છે. આથી મોટપણમાં એ ભાવનાના વિકાસને તીવ્ર એવી સ્થિતિ સ્વસ્થ વગરની અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિ ને થાય છે. રિધોને દૂર કરવાનું કામ અવરું બને છે.

આપને 'વ્યક્તિય'ના લેખમાં આચક્ષી (Eidiot) વ્યક્તિઓ વિશે વાન કરી હતી. આવા માણસો અન્યથાની સાથે હજારો ને હજારોમાં અકિષ બનનાં અચકાના નથી, બલકે એમને તે ટોળામાં રહેવું જ વધુ ગમતું હોય છે. એનાથી ગ્રેવટું આંતર્યક્ષી માણસોને મમાવવામાં રુચિ નથી, એમને તે પોતાના એકાદ-બે શોખોમાં રમ્યા-પરમ્યા રહેવું ગમે છે; કદાચ પોતાના એકાદ-બે મિત્રો ટોળાં કરતાં તેમને વધુ ગમે છે. આવી વ્યક્તિઓ નિષ્ફળ જીવન જ જીવે છે એવું કાંઈ નથી; પણ તેમને શાંતિમય વાતાવરણમાં અને વિચારોમાં મન રહેવું ગમે છે. આવા માણસો લગભગ સર્વ હોય છે.

વધારે સુખીજન ત્યારે નથી થાય છે ત્યારે આવા લોકો એવું વિચારે છે કે જો એમણે ગમ્મ હોડતી હોય તો જે જાનના જીવનનો એમને કંટાળો છે એવું જીવન એમણે જીવવું—ટોળામાં ભરવું, ખૂબ મિત્રો કરવા અને ગરબડિયા વાતાવરણમાં ધૂમવું. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. એમાં માનસશાસ્ત્રીય સ્વ નથી માનવીને પસંદ આવતું હોય એવું જ વાતાવરણ તેને મળવું જોઈએ, કોઈપણ જાતની જાન-જરૂરી માનસશાસ્ત્રનું ખૂન કરનારી પ્રાણિ છે એ નક્કી છે.

આમ જ્યાં જ્યાં જાન માણસો શરમાળ નથી પાનું હોતા. શરમાળ માણસોના દિવમાં અગાત લય નિરાન કરે છે તેથી તે લોકો મિત્રોમાં લગ્નો શક્તા નથી. વળી શરમાળ માણસોને પોતાની નિંદાની એકાકી અને દુઃખો પણ ભાગે છે. આવું જીવેલોક સીકારવું તેમને ગમતું નથી, આથી તેઓ પોતાને એકાંત ગમે છે એવો શોખ રમે છે, ત્યારે અંદરના એવું માને છે કે જમાજ તેમને પિછાડે છે ને

છે. આં એ, નમુનામયિતો બે મ અને છે. મિલ્કિતે એને દેદિયો. તેની શિક્ષા વિનિયમ બના શકે છે, મિલ્કિતો એને હમે. માદરખે છે પાંચામે માળાના મિલ્કિતોએ છે વિના એની રાખી એને ભવનીન બનાવે છે, તે તેનો અટ્ટનો રહેવા પ્રેરાય છે. પોતે પોતાનો વિનિયમ છે. નમા ન્યાં દૂર ભાગે છે એને પ્રસાના બે. મદો મદોના. મદો મદોના ન્યાં દૂર બના રમ્મિતે એને કોરી ખાત છે એનું માનસ વિદ્યુત બો છે મેં જાનની સરમ એના મનમા પ્રવેશે છે. આ સમય તાથે સમય ૫૧ નિનાના રામ્તો ન્યાં લોમ એને પ્રાથો અનડો આં દુર્બળ માને છે એનામાથી દિમન અને આશાનાં બોસરી વ્યવ છે. હરન એનો રામામય ભાસે છે અને પોતાની દા પોતે જ ખાત છે.

આનો રમ્મિના વતનમા એ પ્રમત્તો ફરિતા પ્રવેશે. અકારની દુનિયા સાથે એને આનંદોત થવું છે. પલ્લ મદો રામ્તો ન્યાં આથો તે નિરાયા અનુભવે છે તે હમેસ એનું વિનિયમ છે. ક આશુ બજુના લોકો તેની તપાસ રખે છે. તેના દીકા રામા ના મોજુ. આરે વાસ્તવિક દુનિયામા આવું હોવું ન્યાં એ તે એના માના તરંગો જ દોષ. એ વરમિએ એ એના પેશો પ્રમત્તો રામા છે જે તાનો ૧૦૦મી વામઠિ ૫. દુનિયાથો કદાળી કદાળી રામા રસપ્રત વતમાન હતા. અને તે ત મદોતો હરન શાનિતો હતા. વામિએ પાંચ. જાનની વાસ્તવિક વિતાને તમા રવા. આપત વગ્રખરા દુખો આરો પોને બિમા મેનાં મામતો જ દોષ છે. આથો મકિતુ મામ મકિતો આશાઓ મેલો નેથી દુખો થતો વરે જ. આ.

રામો. ઉદ્ધવ મ્યાર. આમ. સમદમા રહ્યા. તક ન મ. લીધે પલ્લ થત છે આવું હમેસ નથી અનુ પલ્લ કમિતુ અને જાથી વિનિયમ. આ વિનિયમ બનાવ મામ પ્રનિરાતુ.

હોય છે આના બાળકના માતાપિતાએ આજુમાજુનું વાતાવરણ મિતવસાર બનાવવું જરૂરી છે મદિરો-મઝિદો આ રીતે સામાજિક વાતાવરણ સર્જનારા સફળ સાધનો હોવાય સસ્કારમંડળો, બાનામ મદિરો, અને રાજકીય સંસ્થાઓને આ નવા જમાના માટેના નવા સાધનો કહી શકાન જેમના અહ્વાસથી બાળક શિસ્તપાલનમાં પ્રવૃત્ત બને અને મગનાનું પણ બને

કેટલીકવાર આજુમાજુના સળવીઓ બાળક નાનું હોય ત્યારથી મમ્મક સારા-નરસા સૂચો (Sugghoshan) કરતા હોય છે જે બાળક હોશિયાર હોય, તો પણ એમની દૃષ્ટિ પ્રમાણે એ લોકો અને ઠોઠ' કહીને ચીડારાના આથી બાળકના મનમાં એવું હમ્મનું કે પોતે ઠોઠ છે એવું જ શરમની બામતમાં જે પાડોશીઓ બાળકને તણ, મિત્રઆકર્ષક છે એવું વાતના પ્રવાહ કે તો એનામાં શરમ વિચારની જ આવી આરા મચતો બાળકના મનમાં પડે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું

રામભાઈ માપુસના મો પં જુદા જ બાન તુલ્યતા માલુમ પડે જ વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ અને એ શું કરના જોઈએ એ બે બે વ્યક્તિના મનમાં ગૂંચવણ ઉત્પન્ન કરે છે એક સાત ઠંડી રાત્રિએ આપણી પામે એસીને પુસ્તક વાચવાનું મન થાય અને એ જ વખતે આ સમામાં આપણી છાત્રી અનિનાય ગંગાતી હોય ત્યારે મન મોથા ખાય છે આથી મગજ ગડમથલમાં પડે છે ન જ જવું હોય તો સલામ મન અને બદાના શોધના મઠી પડે છે બદાના પણ આપણને ગાયા લાગે છે રામભાઈ માપુસને જ્યારે હાલિમગરાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેઓ પોનાના પ્રયે એગ્ર બને છે અને નાનીટી વગુ તેમનું ધ્યાન એથી રાખે છે જાતે લીધે મનની લાગણીએને તદાવ વ્યક્ત કરવાનો પૂરતો સમય અજાન મનને મળી ગયું છે, જેને રીધે શારીરિક ચિદ્ધો મો પં વર્તે છે ।

અમાગ વ્યક્તિમાં વારવાર એવામાં આત્મ વિદ્ય ભેજાનપત્ર
 છે: જેનું કારણ કાર્યક્રમ નથી, માનસિક છે જેને વ્યક્તિઓમાં
 ભમતાં કરે ગામનો તેના નેના પણ કુદરત માટે છે તે તે ભેજાન બની
 જાય છે આવી રીતે પ્રજા માણસે વારવાર માદા પણ પડી જાય
 છે વર્ણન બની જાનનજનો ઉત્ક્રાંતિ ગભાજ પ્રત્યે લુપ્તમાં પળિયું છે
 કુલની, મો લાન થઈજનુ, ચક્ર આપના એ બની બિયાએનું કાર્ય
 આનરિક હોય છે

આ શબ્દ મામે ઝખમરા માટે વ્યક્તિએ તા ઉપાયો લેવા એ
 પ્રથમ વિચાર વચ્ચે રહેતો નથી. જોયી પહેલાં તે જાણત બનીને જ્યાં
 દૂર જમાવવાની જરૂર છે 'લોકોથી ગભરાતા વચ્ચે, વળપણ લીનતામાન
 જાનુમત્યા વચ્ચે આત્મચિન્તાનું બનીને સમાજમાં નયવાદાની જરૂર
 છે શરમના બાજ અને આતરિક ચિદો પ્રતે વચ્ચે ખ્યાન નહ
 આપીએ તો જ તે જોઈ થઈ જશે પોતાપણની ભાવના પ્રતિ
 બેધ્યાન બનીએ બને 'હુ', મારી મનરો 'એના વિચારો કરવા
 છોડી દઈએ તો જ શરમના બાજ નિહોળી પચ્ચાથી મુખ થયાર
 શરમાળ વ્યક્તિએ કેવલાંક આમાન્ય બને કનની લેાય છે, જેમાથ
 પ્રતિ મુખ્ય છે -

(૧) તેઓ જોગખીનાઓ અને મિત્રો વચ્ચે જોડાગો કરે છે
 (૨) જેટલાં પરિચિત વ્યક્તિઓ એમને મળે તેટલાં વધી જ એમને
 પસંદ કરે અને એમનામાં રસ લે એનું એ કષ્ટ છે (૩) જ્યારે
 તેઓ દુખી હોય ત્યારે એમ નાદે છે કે બસ જ તેમના પ્રત્યે
 સદાનુમતિ દર્શાવે મોટે ભાગે વચ્ચે માણસે વધુપ ના લાજથીરસ
 હોય ૦ આમાં પોતાના લક્ષના ગુણો હોય એની વિરુદ્ધ કાર્થ
 સાબર એટલે એમ સ્વીકારી લે છે કે લોકો એમને ધિક્કારે છે અને
 પોતે બીજાને જોડુ લાગે એનું કાર્થ કરું દરો એટલું કમનસુ જરૂરી છે
 કે શરમાળ માણસો જ વધુ સ, સ્વીકાર્ય છે. વિરેકથીના એ પણ તેમને
 મુખ્ય ગુણ હોય છે

તો તમે શરમાળ હો તો કોઈપણ બતના ભ્રમ કે પરિઘ્રકમાં ઘસડાયા વગર દરેક વસ્તુને તટસ્થરીતે તપાસવાની ટેવ પાડો. આમાન્ય ઓળખીતાઓ કે ટેળામાની ન્યમિત્તોને તમારા પ્રત્યે ગ્રીડી લાગશી કે બીડો તિન્નકાગ ઝાડાનો મંભર નથો. એવા માણસો તમારી સાથે રમશે, કામ કરશે, મજા-મિનોદમાં માથ આપશે પણ એમને તમે નિત્ર માનવાની બધ ઝાપિ ન કરો. એમણે તો દુનિયા આપો, તમારી માથ હમને, રડો તો નાઈ સામુય ની જુએ' આ સ્ત્રીકૃત સ્ત્રીકારનામાં આવે કે ન આવે તો પણ એ સત્ય છે.

દરેક વ્યક્તિ નાચેનો ન મધ માચરવામાં સિગ્ન અને ચાવાડીની જરૂર પડે એ વધારે બનામની એમાં છે કે તમે કાઈની પાસેથી મમતાની આવા ન રાખશો. આમાનિજ્ઞતાની છન્ડ એક કુદન્તી અને આરી છન્ડા છે અને કાઈનેય અગ્રિય થયા વગર એને 1 મગી મહેલુ કપડુ છે ✓ આથી રોગિદા કામકાજ, રમ અને ગ્રાખનો વિચાર વધારીએ તો આજુઆજુના નજમ્માં ઉપર આધાર મખવાનો વખત ન આવે નગી સપર્કમાં આવતા વ્યક્તિઓ જેવી હોર તેવી સ્વીકારી લેવી.

છે જાતી। અજ્ઞાનના (SLEEP-CONSCIOUSNESS) નામ ના દળ ન કરતામાં મુખ્યત્વે આમાં વધુ જગ્યા ન હોય જે આપ ના સમાજમાં ઓકરા-બોમ્બોએને છુટથી દગલા-મગલા દેવામાં નથી મારના વળી આપનુંમા ધનુ વાનાવ જુ પજ એો માન જવાન। ખાસ છે જે એક વ્યક્તિની માના ધરમાં પ્રધાન રથા। બોગવતી હાર તો એ વ્યક્તિ આગ્રો સાથે દગલા-મગલા ન કાચ અનુતરની ત્રી એનાથી જોનુ એને પુરુ ની ઉપર આધિપત્ય બોગવતો દાવ તો હામરી પુરો સાથે મગલા સકાચારાની આનો પ્રથમ દાખનો એ આરે ૪૫ની મિશરીનો છે દિન્દીની ધરીમાના એ ૩ મા જુવધા એ મોનનો નખા વિદ્યાર્થીઓના આરગમા આવી ગયો પેની બહેન તો એ આરમા જતા જ ગમરા। ત્યા નચ માન એમી એકચિત્તે પ્રમનપત્ર લખરાની તાત જ મ્યા મ્મી ૨ આલુ ન જુ લપામના વરણાયુ ૩ તેો ધગમાથી એો મનાઈ મ્મ દનો કે તેો ઓ આય દો જુનેવકે પગ ન મેસુ

| રામ। નિરાજનિ આપરા માન રામમાં રમિગ્રોએ મારા મિત્રો પમદ મના કોષ્ટિનુ જન। આચની અરેશ રાખની નહી અને અમક જન। વિચારા નાટે મનમે દશાસ્વાના નપૂર્ગ છ રાખની મિત્રો-મિત્રો વચે નમાન રોખો દોરા જરૂરી છે એમનધા બને તેના દ ભાગુ ધગમા ડાઇ ન હોય ત્યાં મેરિયો મામાદોનને મિત્ર માનીને એની માથે વાનવોન રવા ધરમાં એકાદ પ્રાણ પાલ્યું દોરા તો એની સાથે જોનવુ તદુગત એરોપેન બનારા મેન પા રા દિગિટા એમી કરના એ ના નૃત્ય શીખવ લખનુ-વાચનુ, રાજનીતિમા સક્રિય ન નો અને શરૂના Cછોડના વિકાસમા જી ૧૧૧ પુ આથી રોમો નિરાજ બનમે દષ્ટિ નથી જારે અને એમકીપણુ ૬ મને રડી શરમ ના જમરો ૨

સંકેત



બસમાં કોઈ પરપુરુષ બેઠેલા હોય એવી એક પર બેસતી વખતે.
 સ્ત્રીને અથવા પરસ્ત્રી સાથે બેસતાં પુરુષને, નમસ્તે કહેવા ટેવાયેલી.
 ભારતીય સ્ત્રીઓને હસ્તધૂનન કરતી વખતે, અભાગ્યુ વ્યક્તિને મળવા
 જતી વખતે, ગ્રેમી યુગલને પહેલીવાર બહેરમાં ફરતી વખતે જે ભાતની
 ભાવનાનો અનુભવ થાય છે તેને આપણે ‘સંકેત’નું નામ વિનાસંકેતે
 આપી શકીએ. દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિ એવી નહીં હોય જેણે એકાદ
 વખત પણ સંકેત નહીં અનુભવ્યો હોય. આ સંકેત એટલે શું ?
 એના ઉદભવનું કારણ શું ? એ કિયાને ક્રવી કિયા કહેવાય ? એમાંથી
 મુક્ત થવાનો ઉપાય શું ? એવા અનેક પ્રશ્નો મનમાં જાડે છે.

છે. સંકેતનું મુખ્ય કારણ આધુનિક માનસશાસ્ત્રી કોએ (Coupe) જાતીય-સમાનતા (Sex Consciousness) મૂલ્યે છે. બાળપણથી ઘરના વાતાવરણને લીધે બાળકોમાં આ જનની સમાનતા પ્રવેશી જાય છે એને લીધે સંકેત ઊપજે છે. આપણા સમાજમાં છોકરીમાં નાનપણથી જ આ જનની લાવના દાખલ કરવા મોટેરાં મથતાં પડ્યું હોય છે. છોકરીની છાત્ર છુટ્ટી હોય, બહુ મળતાવડો સ્વભાવ હોય અને કોઈપણ યુવક સાથે એ વિના સંકેતે બોલી શકતી હોય તો આપણો સમાજ તેને નહક્ટ કહે છે. જ્યારે માનસશાસ્ત્ર એને સંકેતરૂપી—નિર્બળતારૂપી મુક્ત વ્યક્તિ તરીકે ગોળખાવે છે.

જ્યાં સહશિક્ષણ ન અપાતું હોય ત્યાં યુવક ને યુવતી એટલાં સંકેતરૂપી જ બની જાય છે કે એકબીજાં સાથે વાત કરતાં એમના પગ કાઢે છે તે તેમની નજર આજુબાજુનું કોઈ જોઈ ન જાય એટલા માટે કરતી ને કરતી દેખાય છે. હવે સહશિક્ષણ સામાન્ય વસ્તુ બની છે; છતાં કેટલેક દેશો શાળાના અધિકારીઓનો એવો કડક નિયમ હોય છે કે કોઈ યુવકે કોઈપણ યુવતી સાથે—પછી ભલે તે તેની સગી બહેન હોય—ન બોલવું. આવા નિયમોનાં કુદરતી બંધનો તેમને બોલતાં, પરસ્પર હાજનાંમળતાં અટકાવે છે, પરંતુ સાથે સાથે જાતીય સમાનતાનું એક બીજ સ્વરૂપે કુમળાં મગજોમાં દાખલ કરના જાય છે. આ અંગે એક દૃષ્ટાંત આપું. ઐતિહાસિક વિસ્તારની એક સોસાયટીમાંથી બે કિશોરો ને એક કિશોરી એક જ શાળામાં ભણવા જાય છે; પરંતુ ત્રણેયને મૂકવા જ્યાં માટે જુદી મોટરો જાય છે; કારણ કે બે કિશોરોને કિશોરી સાથે શાળામાં જતાં શરમ આવે છે. વળી એક કિશોરને તો પોતાની મમ્મી મોટર ચલાવીને શાળામાં મૂકવા આવે એ પડ્યું ગમતું નથી; આથી જે દિવસે મમ્મી શાળામાં મૂકવા આવે એ દિવસે એ અડધું રસ્તે જ ઊતરી જઈને ચાલતો શાળામાં જાય છે. આ પ્રકારનો સંકેત જાતીય સમાનતાને કારણે જ જન્મે છે.

નકોચની પ્રતિષ્ઠિયાનુ મળ નાપામા ન હુડીને નાપ હ
 નાનુ આગમ તરેદનરેદની પ્રિયોએ મગે વડીનેલુ પદાન મમરા
 પ્રાણ કરતુ હોઈ છે એને એમ લાગે છે કે પોતે જ પોતાના હૃદય
 નાટ્યનુ મુખ્ય પાત્ર છે આથી મગ્યે આનુનાનુવંડ એની સામે જોઈ
 જોઈએ અને એને અગત્ય આપણે જોઈએ માંડે અને માતાપે
 બાળકોની દિશાને અનુવડીને દીમ પલુ કરે હ ન્યાર આરા દીમ
 દારા એને એવુ જાન કરાવવામા આવેકે એણે મગ અશળ, નિદાસન
 કામ કહ્યું છે ત્યારે આગમનુ મન અગમગા નિહા એને એનો સ્વભાવ
 મતી જોખમાઈ હોય એવુ વાગે છે ને પોતે ગુનેવાર છે એરા લાવના
 મનમા ઉદય પામે છે, આથી ને મરના રીતે દિવા કરતુ અગમગત્ય
 છે ને તેનામાં જય પ્રમે છે ને તેના સ કોચમા અગમ ને જય મગ
 અગતા હોય છે ૧૨-૧૪ વર્ષની ઉમર ॥ મિયાર-મિયારીઓ નમ
 રમતા ધમીવાર એખીજનને મારે મૂકે છે તરતુ એની પાળા નતન
 સ્થાનતા નથી હોતા મમગમા આર વર્ષની એ ના ની ટાકરીએ
 છોકરાઓ આથે ખો રમવાની દિશન કરે તો એને મારે ને જોડા
 મુરકેલ બતા ગમે આપણુ જગ સમાવત ન માનિ નિમગને કેદન
 કુદે છે એ ઉપરના દખાતથી રજાટ માન છે

આપણે એવુ નોંધી રાખતુ જોઈએ કે નીચના નિર્ગળન
 માન હમ્બાલમિ દારા જ હરે નહીં થઈ શકે, અમુક અગરના વાનાવર મુખ
 બાગકમા કે મોટા માણસમા એ દુરતો દિવા છે કેની રાગ આગમમા
 રહેતા 'અદમ' ને જોડી રીતે પોષણમા આરના આ ॥ દુનિયા તે ॥
 વાહવાડ મરે એની હમ્બાલી માળમ જણા ભ મરે કે નો જ નામ
 વાહવાડ મરે તો તો મઈ અજુગતુ નથી ચતુ, પગ નાગમ નિહા
 એરી દોરો માય છે ત્યારે તેલુ 'અદમ' નામ છે ને મમાન બની
 લાગણી જન્મે છે

આપણા દિનુ નમાનમા બાગમો જન્મ આરનામા જોટુ ગો ન
 અનુભવાય છે ને એ મારે જોટની મેરા રખાડે એનો એતા

તેના ઉછેરમાં નથી લેવાતી, આને કારણે બાળક કુટુંબમાં સંમરસ કે એકરૂપ નથી બની શકતું. 'વાણીસ્વાત'ના આ જમાનામાં બાળકને દૂધથી બોલવાની સ્વતંત્રતા નથી હોતી. જે કોઈ બાળક હિંમત કરીને કંઈ બોલે છે તો તે દોકડાણું છે, ચાંપણુ છે એવી રીતે દ્વારા તેને ડામી દેવામાં આવે છે. 'હાનું' 'હર', 'ચૂપ બેસી રહે', એવાં બધાં અનેક મૂંઝોથી કુમળા બાળકને જરૂરી લેતાં આપણાં શિક્ષિત મામાપોતી સંખ્યા નાનીસૂની નથી. એમને ખમર નથી હોતી કે પોને પોતાનાં બાળકો પર ધાક જમાવવા કે દાખ બેસાડવાના બદના દેહણ એક જગતા છોડને નિષરિત બાણુ વાળી રહ્યા છે. પરિણામે, બાળક બપને કારણે સંકોચશીલ બનતું બપ છે ને બદાર વાધ જેવું લાગતું બાળક ઘરમાં બિલાડી જેવું શાંત બની બપ છે. વ્યક્તિત્વના આ બાંજ પાસાને કેળવવા માટે આપણાં મામાપો જ્યાંમદાર નથી એવું કોણ કહેશે ?

• કેટલાંક સ્ત્રી-પુરુષો એમ માને છે કે જાતીના એ પાપ છે, આ કારણે સમાજે માન્ય કરેલાં ધણાં લગ્નો નિષ્ફળ નીવડતાં પણુ જોવામાં આવે છે, આથી બાળકને સારી રીતે ઉછેરવા માગતાં મામાપે એક વાન ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સંભોગ, નવસર્જન અને જન્મ અંગેની સાચી હકીકતો ચિત્રો દ્વારા બાળકને સમજવડી જેઈએ. જેથી બાળકમાં જાતીય સમાનતા નહીં પ્રવેશે અને જાતીયતાને લગતી વાતો સાંભળી-જોઈને બાળકના મોં પર કોઈપણ જાનના ભાવો નહીં હલકાય. તેરથી અદાર વર્ષ દરમિયાનનો ગાળો આ બાળકમાં જરા સંભોળતા જેવો ગણાય, કારણ કે આ ગાળામાં ડિસોરાવસ્થામથી યુવાનીમાં પ્રવેશતી વખતે સરીમાં રહેલી આંતર-અધિઓ (Int. ridge glands)ના સાવો ઝરવાથી શારીરિક પરિવર્તનો થાય છે. યુવક-એમાં સ્તનોનો વિકાસ, સ્તનાવડની શરૂઆત, અને યુવકોમાં અવાજ પરિવર્તનને દાઝીમૂઝના અંકુર ફૂટવાની શરૂઆત આ સમય દરમિયાન થાય છે. જે આ સ્થિતિની સંભાલનાની બાળકને પહેલેથી જ ખમર હોય તો સમાનતા નહીં પ્રવેશે. વળી આજુબાજુના વાનાવણમાંથી

જિંધ

હરેક જીવંત પ્રાણી પોતાનું મેળવવા કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે દિવસભર કાંઈકે ને કાંઈકે પરિશ્રમ કરતાં જ હોય છે. જીવો માટિનાં પ્રાણીઓ માનસિક શ્રમ વધુ કરે છે, આથી તે વધારે થાકી જાય છે; જ્યારે નાનાં નાનાં જીવજંતુઓ, પશુઓ ને પક્ષીઓ શારીરિક શ્રમ વધુ કરે છે તેથી તેઓ પશુ થાકી જાય છે, માનવી પશુ ખૂબ થાકી જાય કે કામથી કંટાળે ત્યારે નિદ્રાનું શરણું શોધે છે. નિદ્રાદેવીના ખોળામાં નાનમોટાં જ્યાં પ્રાણીઓને સરખું મ્યાન છે. આંખ કપિ ટેનિસન નિદ્રાને પ્રાણીરૂપિ માટે એક મહાન આશીર્વાદ માને છે. દિનભરનો ધમાવમાંનો મુકિત અપાવનાર અને પુન તાજગી આપનાર એ એક હૃદયસ્પર્શક સાધન છે. ડૉ. મેશકુમ્બ એને જન્મજાત પ્રેરણા માને છે. પોતાના શરીરચત્રને ફરી કામ કરાવવા માટે સૌને એની જરૂર હોય છે.

એક ગીતે કહ્યું છે તો જિંધ એ સંપૂર્ણ આરામની સ્થિતિ છે. એમાં શરીરને કે મનને જરાય જોર પડતું નથી. આખા દિવસના કામથી આપણા આંતરિક ધસાય છે ને લોહીમાં થાકને લીધે જે વિકાર પ્રવેશે છે તે જિંધની અવસ્થા દરમિયાન દૂર થાય છે, આથી સુવારના જ્યારે જિંધે છીએ ત્યારે આપણું શરીર અને મન બંને કાંઈકે નવીન પ્રકારની તાજગી અનુભવ હોય છે. કેટલાક ડોક્ટરોન

તો એવું માનવું છે કે માનસી ખોડા ૧૨ નવસી શહે પડુ ડામ
 વગર નહીં એ રચિત પ્રાધ્યાપકે કુશલિયાં જાપ પ્રોતો કરીને મિ
 થ્યું છે કે પૂરનો પૌરિક ખોડા આપવા હતા વિધના અલાન
 લાધે તેઓ પામ જ દિત્ત જ્યાં રાખ્યા પત વાર ખોડા ને પૂરના
 જીધને મરજે પામ દિત્ત જ્યાં રાખ્યા ને પ્રાચીના જીવનના ઊંચની
 આની જ્યાં અગત્ય હોય તો માનસી એના વગર શ્રી રીતે
 ચનાવો શહે ?

તેવે ત્રણ એ જો છે કે માનસી કેવળ પ્રાચીની ઊંચ લગ
 જોઈએ ? સામાન્ય રીતે એવી માનસી છે કે તદુલ્લ માનસે આ
 કલાઓ વધુ ડામ ન હોય જોઈએ પડુ આ વિષય મહિ અધારે
 લાગુ ન પાડી શકાય નાના બાગોરો ડામની વધુ જરૂર પડે ૮
 કારણ કે તેમને વધનાવું હોય છે બીજી જાણએ ધગ્યોના શરીરને
 ધસારો ન પહોંચતો હોવાને મરજે અહ પ્રાચીની ડામ વધારે પડે
 ૭ આત્મજ્ઞા આત્મે કેદના ત્રણ ડામએ છીએ જે પડુ મનસી
 વરતુ નથી આપણને કેસ પ્રાચીની ડામ આવે છે એ ખાસ જોવાવું
 હોય છે ૭ પ્રાચીની ગાદ નિરા બાગ પ્રાચીની જુદક જુદક આવેલી
 જાય કરતા રુ અસરમાર નીરડે એ નિરિંચા છે આથી દરેક
 બ્યક્તિએ પોતાને કેદના કલામી જીધ પૂતી નીરડે છે એ નાહી કરી
 કેવું જોઈએ મગ કે આખ ખુરતો જ ને પધારી છોડીને રહીતિ
 પૂર પ્રેરિદા કાર્યા જોવાવું મગ માય તો જાનુડ કે આત્મે
 સારી રીતે જાણ છીએ ।

માનસીના શરીરમા અગત્યના રાધુઓ ખૂબ નાખુક હોય છે
 જે બ્યક્તિ નિરાતે પૂરી જીધ લઈ જતી નથી તે મ તો નિરાશમા
 સપા છે ને કા તો તેના અગત્યમા અશક્તિ ધર થારે છે આથી
 શારીરિક અગત્ય માટે તે અગત્ય પાડી જાય છે ડામના અગત્ય
 સીરે લોહીમા રુ રિમર પ્રવેશે જે અનિચી પીડાતી બ્યક્તિ

હીનું ઘટતુ ઘટી જાય છે અને લોહીમાં રહેલાં રજકણોની સંખ્યામાં પણ નફાવત પડે છે. આને લીધે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ ઘટે છે ને થોડું કામ કરવા છતાં થાક વધુ લાગે છે. આવી વ્યક્તિએ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વધુ ન લેવો, રાત્રે વહેલાં સૂતા પ્રવર્તન કરવો. એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે મધરાત પહેલાંની એક કલાકની જાંઘ પણ બે કલાક જોટલી રાહત આપે છે. માનવીની શક્તિઓ અમુક નિશ્ચિન ચક્ર પ્રમાણે આજની હોય છે; આથી અનિદ્રાથી પીગતી વ્યક્તિએ મોડામાં મોડા દસ વાગે તો સૂઈ જવું.

હજારો કરીને પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓનો તો અનુભવ હશે કે જાંઘનો સૌથી પ્રમુખ ભુમરો દરાથી અગિયાર વાગ્યાની વચ્ચે જ થાય છે. બે અગિયાર વાગ્યા મુધાનો સમય સાચી લીધે તો બે વાગ્યા સુધી તો સહેલાઈથી જગી રહાય છે. આમ છતાં રાત્રે જાગવાથી શરીર વધુ ઘસાય છે તેથી વિદ્યાર્થીઓએ સવારે વહેલાં જાગીને વાંચવાની ટેવ રાખવી એ સ્વાસ્થ્યનો દષ્ટિએ વધુ ફિતકર છે. ડાકરાંદે ને ધેંરાંદે જિજ્ઞાસા કરવાથી તંદુરસ્તી બેખમાય છે.

કેટલાક લોકોને બપોરે જાંઘવાની ટેવ હોય છે. તળીંકાઈકે કાઈકે તો એવું માનતા હોય છે કે દિનમે જાંઘીએ તો રાત્રે ઓઝી જાંઘ આને. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. બપોરના ખાણ પછી અર્ધા કલાકની જાંઘ જ્ઞાનતંત્રીઓની શિષ્યતા દૂર કરે છે. આથી બપોરે સવાની ટેવ આરોગ્યનો દષ્ટિએ વખોડવા જેવી નથી.

એક પયારોમાં એક જ વ્યક્તિએ સુવું જોઈએ. જાંઘમાં પાસાં બદલાવી ટેવ લગભગ દરેક વ્યક્તિને હોય છે. આથી બે એકથી વધુ ચમ્પિ એક પયારીમાં સૂએ છે તો બધાંની જાંઘમાં ખતેવ પહોંચે છે.

૧૧ સાંગ જાંઘ ન આવવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. અજીજું અને ચિતા. જો રાત્રે વહેલી જાંઘ આવે પણ મધરાતે આંખ જોડી જાય

તો અમલુ ૬ અપાને લોડ નિધ બચી છે. અને રાત્રે જે કે તથા
વધા પડી જિધ ન આવે તો બનવુ કે ચિત્તને લીધે દાધ નથી
આવતી

વધા લેખને જે ૮ થી ૧૫૦ ચોડી ૧ ગળીને મુલાની દે
તે ૧ ૧, આરી રીને ડાયા ચોળીન હિન મધુ ગળીને મુલાની દે
૧૫૦ની નમગાર્થ મુરે ૬ ચોળીન પાનળ ને નમ દાયા બધી
૧૦૦ના બિયા દયાગુના નમથી પીતી નમિએએ ડાયા ચોળી
૧૦ મધુ લેખીએ

અમુક વાચના દહીએ ૧ નન ડાધ ન આવવાથી તેજા જીધ
માટે ના કે ચોળીએ ખાધ ૬ મનાથી જિધ તો આવે છે પણ
નિધ મૂકી મના પલો ચારીરે મુનિ આસી લેખ મે તે નમ
આવના આ મિત્રાન ગોળા મોળા ગેરનામ એ છે ૬ એવાર દવાથ
દવાઈ મોલી બાકિને વચર નવાએ નિધ નથી આવના અને દવાની
માત્રા પણ ધીમે ધીમે વધારની પડે છે એક ચોળી ખાઈને મુના
બાકિ ધોડા દિવસ ૧૦૦ ચોળી નથી મનારી સમતો, તેો મે કે
જેથી વધાન ખોરી પડે છે પરિણમે તેનુ ૧૫૦ નામુ ૧૫૦ બાક છે
૧ પીટા નોથંકી નુ નોલ્લમને એવુ માનવુ છે કે નિધ ન આવના
દેવા તો માર્થ નિસ એવીરીન ધોડા પ્રમાણમા વેરામા આવે તે
વાધા નહી એનાથી થા એડા બગાસે અને કુદરતી નિધ આસી
આમા ૫૦ ૧૦૦ પ્રાકિત ઓ માત્રસ રમી વરર રહેન

ગળિયા ગળીએએ એક રતુ ખામ ધાનમા રાખતો લેખીએ
અને તે એ એમો કડી ગાસી ૬ થમ વધુ પ્રમાણમા ન લેશે
રતના મે નમા હિમાદપુર નનારો મોતે ચામ્નો છે એવુ ભા
નહી મહત્તુ પા નરે જિધ નહી ગાસતો ત્યાગ મેનાને નમો
ચાકની ખમ ૫૦ ૧૦૦ ચીધમા નીધમા નમીએ પ્રમતુ

જામ આમ તો ખૂમ સારું આવે છે, પણ દરેક વસ્તુની દર હોય છે. એ મર્યાદા ઓળંગનારને કુચ્છત હમેશ મળ કરે છે.

જિંધ ન આવવામાં વધુ પડતા શારીરિક શ્રમ નેટવી જ બીજી અગત્યની જવાબદાર વસ્તુ માનસિક સંધાર્ છે. માંગને વખતે મગજના જ્ઞાનતંતુને ખૂમ પરિશ્રમ કરાવે એ આટલા માટે દિનકર નથી. ધણુખરા વિદ્યાર્થીઓ આથી જ અનિદ્રાના ભોગ બને છે. આ કે એનાં બીજાં ઉત્તમક પીણાં પીને માનસિક શ્રમ થયો પડે સૂનો વખતે બહુ હેરાનગતો બોગવે છે. ધણુ ધધાદારીઓ પણ આવું કરે છે. વિદ્યાર્થીનાં મનમાં રહેલો પરીક્ષાની ચિંતા અને વેપારીની ધેમાની ચિંતા એમને શી રીતે જિંધરા દે ? આથી માનનિષ્ટ કિનાઓ કરની વખતે કુદરતના નિયમને અનુસરવાની જરૂર છે. સમાગ્ના પહોરમા મગજ તાલુ હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે શક્તિ ખર્ચવી, 'પોરના થોડો આરામ આપવો, સાંજે તો ખૂમ હળવો શ્રમ આપવો. પહોં જેમ જેમ સૂવાનો સમય નજીક આવતો જાય તેમ તેમ કામની ચિંતા જાલુ પર મૂકતા જવું; આથી રાશાશ્રિક રીતે જિંધ આવી જશે.

સૂતાં પહેલાં હલકું બોજન કરવું જોઈએ જો ભારે ખોરાક ખાધા પછી જલદી જિંધી જાયો એટલા નખીમદાર હો તો પણ રાત્રે થોડી થોડી વાર માટે તમે જગી જવાના જિંધમાં ભય કર અપેના દ્વારા જાગો જરાતું મુખ્ય કારણુ ભારે હોજરી હોય છે. આથી જો સારી રીતે જિંધવું હોય તો અછાંલુને દૂર કરવું જોઈએ નમારા માન્યામાં નહીં આવે પણ સાચી હકીકત એ છે કે હોજરી અને મગજ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોય છે. આથી જ્યારે જરૂર ભાગે અને અતિશયનિત હોય ત્યારે મગજ પણ એવું જ કામ આપશે.

મનોરંજન અર્થે રાત્રે પતાં રમવાની ટેવ પણ નુકસાનકારક છે. 'સોન' જેવી રમત મગજની વધુમાં વધુ શક્તિ માગી વે જે તેથી એ ખર્ચાવેની શક્તિને લીધે જિંધમાં પણ ખતેવ પડેલો છે ને આ

જનની દેશનયની પડાયની હોય તો બિધના બોમે કસું ન કસું
 ને રમતાની ટેર સમૂહથી ન હોય તોમ હોય તો રાત્રે મોગ સુધી
 તો રમું ન નહીં પરમપર અધીને ગ્યાન હોય તોય અતો ન ન
 માય એ દષ્ટીથી છે

ધના સોમે વાતોના ખૂબ ગોખાન હોય છે વાનોથી મન દળતું
 માં છે ને બિધ જતદી આવે છે, પણ ધર્મ કે રાજકારણ 'રિસી
 ચર્ચાઓ' ન હીનમાજી ન ધાર એ બેવું રહ્યું. રમનમન, મુખારી,
 માનવે મેળવેની મિદ્ધિઓ અને મેળવના અમલના સામાજિક ખૂતાવેને
 વાતોના વાગી લેતામા આરે તો કાઈવાધો નહીં કાઈની નેકે કાપ્યું
 તો કરવ ન નહીં એમા ખૂબ અવમની જરૂર પડે પન પડે તો
 સખેથી બિધી રાકાસી

તેજમિજજી વ્યક્તિઓએ ખરામ મિજજી પધારીમા પાવું નહીં.
 તથા લોહોનુ દમાલુ પચામ ટકા વધી જાય છે અને બિધ પર તેની
 અસર થાય છે દિવસના અંતિમ ભાગમા કોઈપણ અમલ કરેલાય
 એનો ગિપ્તિ ઉત્પન્ન થાય તો અંતરથી દૂર રહેવું એજ બિધ આલુરાની
 સફળ ચારો છે,

સહિતચિત્ર માણસોને રાત્રે વાચવાનો શોખ હોય છે વાંચવા
 માટેની આમત્રો સાગી હોય તો બિધની તૈયારી માટેની આ સારામાં
 મારી રીત છે જ્યારે ખુતામગમની હમોમ્તોથી ભરેલી જાણી વાંચો કે
 નવચંદ્રામાં વાચવાથી રાત્રે ભાગ્યે રહેવા આવે છે મહાન માનવી
 એના છાનચંત્રો, પ્રાસસકથાઓ કે હળવા નિબંધો એ ચોગ વાચનમા
 ગણારી શકાય

દરમ માનસના છાનમા સુખની રચિતિઓને રચાન હોય છે
 નાપચદ રિચારો તરફ જતા મનના વલ્લુને રોમ્મામા આરી
 દાહીગીઓ ખૂબ અહરનો ભાગ ભાગે છે આથી સુતી વખતે આરી
 મહત્તાઓ ૧૬ ક્રમો ૧૬૭૧ કુલાનો બીજે ઉપા. નાખની દસરતોતો

તે એમા આખા ડોળાને ચારે બાજુ ફેરવીને નાની અપ્પો પર
થિર કરવાના હોય છે ડેના-લોધો એમ માને છે કે મગજમા એક
લાંહો જનર તો જનદી જિધ આવે છે અને તેથી સૂતા પહેના ગરમ
પીણુ લે છે આને લીધે લોહી જઠર તરફ વહેના માટે છે ને મગજ
ખાનો પડતા જિધ આની જનર છે આપુ માનનારા લોકો ગરે જાગી
જનર છે તો પડુ ચરમોસમા ભરેના દૂધ ને મિસ્કિટનો નાસ્તો ધીમે
ધીમે કરે છે

જિધ લાનનાનો નોજો ઉપાય પગના ટાઢક દૂર કરવાનો છે ગરમ
નોટીંગો શેક પગના તળિયે ઢનાથી લોહી નીચે ખેંચાઈ આવે છે ને
જનર જિધ આની જનર છે જે લોકોને શેષ અનુકૂળ ન આવતો હોય
નેમણે ગરમ મોજા પહેરના ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ કેટલાક વાર
ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ આ બધા ઉપાયોની તકુસ્ત ને સમધારણ
(Practical) માનનાને જરૂર નથી પડતા એને માટે તો જિધ એ
નાતકાનિક ક્રિયા છે એ પધારીમા પડે છે, બત્તી જુલાવે છે ને જાગે
ઠે ત્યારે સના પડી હોય છે બીજી પ્રેરણાઓ (Instincts)ની જેમ
જિધ પણ એક જન્મજાત પ્રેરણા છે શિકારી જેમ પ્રાણીનો શિકાર
કે છે એમ માનની જિધનો શિકાર નથી કરી શકતો એ દબીકત છે
મિના પહેલા આપણા સાતમન (Common sense) ને વિચારથી
મુક્ત કરવાની ફરજ આપણે અદા કરવી જોઈએ ‘ગદમીને બરાબર
બેવ નહોતી આની એથી આજે પણ નહીં આવે’ એવી માનસિક
વિચારદશા ન રાખવી જોઈએ ધીરજપૂર્વક, શાત ને પ્રકુચિત મગજ
ને દસતે ચહેરે પધારીમા પડેલા તો જિધ તમને સડપ આનંદરો

“ રાતે રહેનો સૂઈ રહે, રહેનો જોડે વીર,
બળ જુદી પ્રાક્રમ વધે, સુખમા રહે શરીર ”

પેલા ગુજરાતી મિત્રી આ પદ્યોએ ડેની બધી સાચી છે ?

સ્વપ્ન



મૃતસંસ્કારોએ એવું દૃષ્ટાંત માનતા આપ્યા છે કે માનવી જીવનમાં સ્વપ્નને જુએ જ છે, આ માન્યતાનો વિરોધ કરનારાઓ જોરજોરથી કહે છે કે સ્વપ્ન બધાંને આવે જ એવો કંઈ નિયમ હોઈ શકે નહીં. વિરોધીઓના આવા પ્રચારને મનો-વિશ્લેષણશાસ્ત્ર (Psychoanalytic) ના નિષ્ણાતો અર્થ વગરનો ગણે છે. મનોવિશ્લેષણશાસ્ત્રના નિષ્ણાતો એવું કહે છે કે દરેક માણસને સ્વપ્નમાં તે આવું છે પણ તેમાંના બધાં યાદ રહેતાં નથી.

જૂના જમાનામાં ગ્રીક લોકો એમ માનતા કે સ્વપ્નની પાછળ કંઈકે રહસ્ય છુપાયેલું હોય છે, તેથી તે લોકો દર્દીઓને સ્વપ્ન વિશે પૂછીને દવાદાર આપતા. પણ મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો બજારીને દર્દીની સેવા કરી શકાય એવી માન્યતા સાવ જુઝાઈ ગઈ. એ જ માન્યતાને ફરીથી પ્રચલિત બનાવીને એને સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારનાર બે જાણુ— એડ ડૉ. ફ્રાયર અને બીજા ડૉ. ફ્રોઈડ. સ્વપ્નોનું પણ મહત્ત્વ છે એવું કદાચ સ્થાપિત કરવામાં ડૉ. ફ્રોઈડને ખુશી થતાં નહીં પણ આજે તો સ્વપ્નને એટલી બધી અમૂલ્ય આપવામાં આવે છે કે વ્યક્તિના માનસિક રોગોનું નિદાન પણ એના ઉપરથી કરવામાં આવે છે. માણસ અંતરતમને ખુલ્લું પાડનાર તરીકે સ્વપ્નને જ ઓળખવામાં આવે છે હવે આ સ્વપ્નનું ઉદ્ધારવાનું શું છે એ જોઈએ.

ગો. ફોઈડ એવું માને છે કે માણસને બે મન હોય છે. એક જ્ઞાત (Conscious) મન અને બીજું અજ્ઞાત (Unconscious) મન. આજે સમ્યક્તાના યુગમાં માનવી એની ઘણી ઈચ્છાઓને દબાવીને કૃત્રિમ જીવન જીવે છે આથી આ ત્યાગેલી ઈચ્છા દિવસભર માનવીને હેરાન નથી કરતી ને અજ્ઞાતમનમાં છાનીમાની પડી રહે છે. (રાત્રે જ્યારે જ્ઞાતમન ચેતનનિહોણું બને છે ત્યારે અજ્ઞાતમનમાં છુપાયેલી વાસનાઓ સ્વપ્નરૂપે બહાર આવે છે. ને માનવી—સાચા માનવી—ને પ્રકટ કરે છે.) આ જ હકીકતને વધુ સ્પષ્ટપણે સમજાવવા માટે ડૉ. ફ્રોઈડ એક ત્રણ માળનાળા મકાનનો દાખલો નોંધે છે. એ જણાવે છે કે મકાનના સૌથી ઉપરના માળે ખૂબ સખ માણસો રહેતા હોય, વચ્ચેના માળે આધારણ અને બોયતળાએ બદમાશો વસતા હોય, ઉપરના બંને માળના માનવીઓ જ્યારે બહાર જાય ત્યારે એ સૌની ગેરહાજરીનો લાભ ઉઠાવેને નીચેના રહેનારા લકંગાઓ જેવું વર્તન કરે એવું આ અજ્ઞાતમનમાં બેઠેલા વિચારો કરે છે ને સ્વપ્નમાં નાનવા વેશો ધારણ કરીને એવી રીતે આવે કે જે આપણે સ્વપ્ન પ્રતીકા (Dream—symbols) વિષે માત્ર અજાણ હોઈએ તો આપણા વ્યક્તિત્વને ઓળખી શકીએ નહીં.

સ્વપ્નની અગત્ય વિષે ત્રણ વિચારો સ્પષ્ટ કરવામાં આવે છે (૧) સ્વપ્ન ઊંઘનું ગ્હણ કરવાનું કામ કરે છે, (૨) સ્વપ્નદશામાં એનો કાંઈ શબ્દચત્રાભરેનો મુકુપ્ત દ્રવ્યકોષ નથી, પરંતુ એમાં સાંકેતિક ચિંતણું રહેલું છે, ને (૩) અન્યતોણાયેના ઈચ્છા—ખામ કરીને બાહ્ય કાળની ઝંખનાની તૃપ્તિ સ્વપ્ન દ્વારા મળે છે. શારીરિક કારણોથી આકસ્મિક રીતે જીવી થયેલાં ચિત્રચિત્ર વસ્તુની જૂનાવળ કરતાં કાંઈક વધુ અર્થ સ્વપ્નમાં છે એ નિશ્ચિત છે. એ હકીકત છે કે માનવીના મનને પારખાવું એક દૈશાનિક સાધન એ સ્વપ્ન જ છે. |

દલીલો, બધાનું પ્રતિબિમ્બ પડે છે. હોઈ જવાયે છે કે સ્વપ્ન એ આશાપૂર્ણ (Wishfulfillment) છે. સ્વપ્નમાં આપણે વ્યાસપીઠ પર બેસતા હોઈએ એવી રીત નાટકો જોઈએ છીએ. એમાં આપણી આશાઓ નવા નવા વેશ સજ્જે આવે છે. કેટલીકવાર પ્રતીક રૂપે આવે છે. અને જાગે સ્વપ્નનું દેશ એક કલ્પનાચિત્ર જેવું બની રહે છે. સ્વપ્નમાં આપણે પાંચે જાનેન્ડ્રિયોના અનુભવો અનુભવીએ છીએ: દા. ત. અવાજ સાંભળીએ છીએ, આંખોથી જોઈએ છીએ. યુગધ ને સ્વાદનો અનુભવ પણ સ્વપ્નમાં નથી મળતો એમ કોણ કહેશે ?

અપોત્રી માનવીને સદાત - મગે છે. આપણે માત્ર જિજ્ઞાસી છએ જ કરીને બેસી રહેતા નથી. સ્વપ્નમાં આપણને જિજ્ઞાસી તક નથી બરા છે. આમ છતાં સ્વપ્નો તુરિત સિવાય બીજું ધણું આપે છે એ દલીલ છે. આપણી ઇન્દ્રિયોના સાચા હેતુનું જ્ઞાન સ્વપ્નો પૂરું પાડે છે, જાગૃત અવસ્થા સમાન અવસ્થા કહેવાય છે. અને જોઈ દરમિયાનની અવસ્થા સુષુપ્ત. અને સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય છે. આપણા મનમાં હ્રુપાનેશ્વરે બધાં સારાંનરસાં તત્ત્વો વેશપરિવર્તન કરી કરીને જોઈ દરમિયાન બદલ આવે છે.

સ્વપ્ન પાછળ કાંઈક મર્મ હ્રુપાનેશ્વરું છે. એવું નકારનાર સિદ્ધાંતો એવી દલીલ કરે છે કે માત્ર સ પોતાને આવેશ સ્વપ્નનો સાચો અહેવાલ જ રજૂ કરે છે એની શી ખાતરી? એક લિખારી એવું સ્વપ્ન જુએ કે પોતે મોટો શહેનશાહ બન્યો પણ એ તો સ્વપ્નમાં ને? વળી ધણાં ખરાં સ્વપ્નાં તો યાદ જ રહેતાં નથી તો વળી કેટલાક સ્વપ્નાંના તો યોગ જ લાગ યાદ રહે છે હોઈની એક સ્ત્રી-દલીએ નીચે પ્રમાણે પોતાના સ્વપ્નનો લાગ રજૂ કર્યો :—

‘કાઈ બાળકે જાણે મને હેરાન કરવાની મનોરતિ સેતા હોય એમ મને લાગ્યું અને જાણે કે મને પૂવ પરથી ધણો મારીને પારી નાખવામાં આવી. ’ આતાં અનિશ્ચિત સ્વપ્નાંનો કાંઈ અર્થ હોતો નથી.

ને મનોરિશ્તેષક એને અર્થ વગરનાં કે માત્ર સ્વપ્ન તરીકે વી નાખે કારણ કે વાસ્તવિક જીવન સાથે આનાં અસંગત સ્વપ્નનિ કાલ્પ લેનારેવા હોતી નથી. સ્વપ્ન જોનાર દરેક મનુષ્યને ખબર હશે કે ઊંઘમાંથી જાગ્યા પછી આખો દિવસ પોતે જોયેલા સ્વપ્નની કેવી ગાદી અમર તેના મન પર રહે છે.

કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓની જીવિજીવની યોજનાઓ સ્વપ્ન ઉપર નિર્ભર રહેતી એવું પણ જાણવામાં આવ્યું છે. ફ્રોઈડે તેના 'Introductory Lectures on Psychoanalysis' નામના પુસ્તકમાં સિકંદરનો દાખલો નોવે છે. એને એના ટેર હની કે પોતાને જે સ્વપ્ન આને તે સ્વપ્નનો અર્થ સમજાવનારા પાસે રજૂ કરતો. જો આ દુભાષિનાઓ એ શુકનિયાગ છે એમ જણાવે તો જ એને પોતાની જીવન વિશે શ્રદ્ધા જન્મતી ને આગળ ધપે જતો, નહીં તો તે પીડેહક સુદ્ધા કરના તત્પર રહેતો કહેવાય છે કે ટાપર શહેરને ઘેરા ઘાફો તે રાત્રે તેણે વિનયના આનંદમાં નાચના તારાને સ્વપ્નમાં જોયેનો દુભાષિનાઓએ તેને સમજાવ્યું કે તેનું સ્વપ્ન જીવનું સચક છે. એટલે તેણે હુમલો શરૂ કરી દીધો એટલે લગભગ ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પણ સ્વપ્નને જીવિજીવની આગાહી તરીકે જોવામાં આવતું હતું. મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો નિરર્થક કેના રીતે મનાયા લાગ્યા એ વિશે વાંધા માહિતી મળતી નથી. ધણી દાકતરો સ્વપ્નને માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માને છે ૧૮૭૬ માં ડૉ. બ્રાઉને સ્વપ્નને શારીરિક પ્રક્રિયા તરીકે

દસીસો આરેતુ' પ્રતિગિચ્છ ગળીને વખોડી, કાઢ્યું છે. ને લોકો માને
સ્વપ્નોમાં સાદચ્છ (સાદચ્છાનુભવ) નથી હોતું. સ્વપ્ન
રિતે સરળ ભાષામાં લખાયેલું એક જ પુસ્તક ગણે છે અને એ પણ
નોવેલન લેખક ને. મોડાંએ લખ્યું છે એમાં સ્વપ્નનાં ઊંડાણો
રિતે સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આગે પણ એ પુસ્તકમાં લખાયેલા
મંતવો પર વિશ્વાસ રાખીને સ્વપ્નનિબંધનો સંશોધન આદરે છે.

બધાં જ સ્વપ્નોનું એક સામાન્ય લક્ષણ એ હોય છે કે સ્વપ્ન
વખતે આપણે જિંધતા હોઈએ છીએ. મુખ્યત્વે અવસ્થા વખતે મનની
એક જુદી જિંધગી હોય છે, એ જિંધગીનું સામ્ય આપણા જાગૃત
જીવન સાથે કોઈનાર હોય છે ને કોઈનાર નથી પણ હોતું એવું
એરિસ્ટોટલે વર્ણવ્યું છે. જિંધ અને સ્વપ્નને ગાઢ સંબંધ છે એ તો
સર્વસાધારણ વસ્તુ છે. આપણે ધબીવાર સ્વપ્ન દ્વારા જાગી જઈએ
છીએ, આથી સ્વપ્નાવસ્થા એ જિંધ અને જાગૃતાવસ્થાને જોડતી સાંકળ
પણ ગણાય છે.

સ્વપ્ન રિતે એક બીજી પ્રચલિત માન્યતા એ છે કે જાગૃતાવસ્થામાં
અનુભવેલું હોય એવું આકૃષ્ટ કલ્પનાચિત્ર (Visual Image)
સ્વપ્નમાં આવે છે. સ્વપ્નનું વખતે કરવાની ક્રિયા આથી જ સ્વપ્ન
જોનારને અપરી પડે છે. જે આંખોથી અનુભવ્યું છે એને શબ્દોમાં,
શી રીતે સહેલાઈથી બધાય ? સ્વપ્નદર્શી કહેશે કે 'હું' મીનરી શબ્દ
પણ શબ્દોમાં રજૂ ન કરી શકું.'

કેટલાંક સ્વપ્નો જલ્દી લાંબાં હોય છે, કેટલાંક ટૂંકાં. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં
રીતસરનો અનુભવ અનુભવતાં હોઈએ તેવું લાગે, જ્યારે કેટલાંક
સ્વપ્નો ઝાંખાં, પડાયાસમાં ને અસ્પષ્ટ બાસે. એક જ સ્વપ્નમાં
પણ થોડુંક સ્પષ્ટ ને થોડુંક અસ્પષ્ટ જોવા મળે. સ્વપ્નો અસંગત જ
હોય એવું દરેક જગ્યાએ નથી હોતું. કેટલાંક સ્વપ્નો ૨

કેટલાંક વિચિત્ર હોય છે. કોઈકે કોઈકે સ્વપ્નાં આપણને રડાવી નાખે છે. ઘણાંખરાં સ્વપ્નાં જનતાવેંત બુઝાઈ જાય છે ને ઘણાંખરાં દિત્સરે યાદ રહે છે. બાળકોને આવનાં જ્યાં રૂપોં તેમને યાદ રહે છે. સ્વપ્નો પણ માણસોની જેમ એકાદ વાર દેખાયા પછી અદૃશ થાય છે. અથવા કેટલીકવાર એવું બને છે કે એકનું એક સ્વપ્ન દર્શેશ પણ આવે. દિવસે અનુભવેશ હોય એવી દટીકતો પામી રૂપોંમાં આવે. પરીક્ષાર્થી રાત્રે ઇતિદાસ વાંચીને યતો હોય તો એનાં વર્ણનો પણ સ્વપ્નમાં સમાઈ જાય ખરાં. આમ રૂપોં સરેમરખોને લીધે પણ આવે ખરાં. કેટલીક વ્યક્તિઓને ભયંકર સ્વપ્નાં આવતાં જીંધમાં ખસેશ પહેંચે છે ત્યારે રૂપોં પોતાના કાર્યમાં અક્ષય ગયું એમ કહેવાય છે. પણ હોઈ જ્યાં જ સ્વપ્નોમાં જનીય વાસનાનું પ્રતિબિંબ નિહાળે છે. એ માને છે કે દયાપેક્ષી જનીય હૃદય વેશપક્ષટા સાથે સ્વપ્નમાં દેખા દે છે. એને હોઈ I great work કહે છે. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં આપણા વિચારોને ખૂબ-ટૂંકું સ્વરૂપ મળે છે એને Condensation કહે છે. તેમાં કેટલાંક સ્પષ્ટ તત્ત્વો તો દેખાતાં જ નથી. માત્ર થોડાં તત્ત્વોને જ સ્વપ્નમાં ભાગ લેવા મળે છે. સ્પષ્ટ અંશોને નેમના સામાન્ય લક્ષણને લીધે એક સમયમાં મેળવી લેવામાં આવે છે. દા. ત. અમુક વ્યક્તિ જ જેવી દેખાતી હોય પણ તેણે જે જેવાં કપડાં પહેંયાં હોય. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં સ્થાન પરિવર્તન અનુભવાય છે; સ્વપ્નને પરદેશી દેખાવ મળે છે ને કેન્દ્રસ્થાન બદલાય છે. હોઈ

યના પછી લંચામા આવે તો વિચિત્ર નાં છે કામુક આ પ્રતિ
ક્રુષ્ણે પૂર્વગાતમ (Pre congenital) માં યાદ છે અને
અદમ (Indestructible) તામિનાને કાર્કસ છઠ્ઠા માં લંચામા આવી
હોય એવું સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે

સ્વભાવ ઉકેલ માટે મુખ્ય માધ્યમ (Pre association) ની
પદ્ધતિ અખણ કવચામા આવે છે સાધારેના સ્વભાવની વર
વિગતનું અર્થસૂચન શુ છે એવું સ્પષ્ટ દર્શાવે શિશુમયન થાય તે
માટે આ મુખ્ય માધ્યમ પદ્ધતિ અગત્યની છે આથી દર્શાવી દેવા
કે જે સ્વભાવ કન્દ્રધા છે તે છુટી પડે તે સ્વભાવ કાર્ય અને
પામેની છઠ્ઠાની રજૂઆત કરનાડ ત્રી પછી એની છઠ્ઠાની સ્વભાવ
તુષ્ટિ પતદારેના સ્વરૂપમા રજૂ કરનાડ છે / બીજા ચરોમા
પ્રેરણાઓના દર્શાવે તે આનંદિક ઉત્તમતા (Satisfaction) થાય
છે તે સતોની શોધમાં હોય છે સ્વભાવ સમાધાન (Conformation
of nature) શોધતું બીજા ભય છે આથી એને સાતત્યની નિશ્ચિતિ
(Permanence)ના ચિહ્ન તરીકે આભાવનામા આવે તે સ્વભાવ
આપણા અદમ તે તુષ્ટિ મળે છે આપણે વિધીગે ગ્રીષ્મ છતાપ
કાર્કસ સતોની લઈએ છીએ તો એ જ વખતે નિદ્રા ચાલ
શખીએ છીએ કેટલાક માનવીઓ માટે છે કે તેમ માં સ્વભાવ હમેશા
આવની કાયના બાબેલુ સચન કરે છે આનાથી એવું અનુમાન
થાય છે કે સ્વભાવ સ્વરૂપ રીતે કાર્ય કરે છે દરેક સ્વભાવ છઠ્ઠાન
અકીકરણ થાય છ કાર્કસની સાખામા ન માનનાગ માનસશાસ્ત્રીગે
સ્વભાવ વિશે કાર્કસના સિક્કાતો રીતે છે તઓ માને છે કે આ
ખનાવેલુ પ્રતિબિંબ સ્વભાવ પડે છે કાર્કસ કહે છે કે 'It is easy
to find that hunger thirst or the need to excrete
can produce dreams of satisfaction just as well as
any repressed sexual or egoistic impulse.' Also માં તે
કેટલાક અપેક્ષી માન મળે છે તે વિધી છઠ્ઠા કાર્કસ રીતે તેને

એણું સ્વપ્ન આને કે પોતાની જીવ પરી યદ્ય એટલે તે સ્ફૂર્તિપૂર્ણ
ભાવે છે

ફોઈડના મન પ્રનાવે બધા જ સ્વપ્નો જાતીય વાતનાની તૃપ્તિ
સાથે જ એક યા બીજી રીતે મંકળાયેના હોય છે. એટલે એ અમુક
પ્રતીકો સૂચવે છે જેમ કે સ્વપ્નમાં લાંબી, ઊંચી, પેન્ચિય, થાલવા,
ઝાડ વગેરે દેખાય તો તે પુરુષની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે. એવી જ
રીતે ખાણ, શુકાઓ, બળી કે શીસાઓ, અને પેડીઓ વગેરે
સ્વપ્નમાં આવે તો એ સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે રહ જન
વગેરે જ્યો એ જનનુ સૂચન કરનારા પ્રતીકો છે સ્વપ્નમાં જંગમી
પશુનું દર્શન એ જાતીય નિકારથી સળગતી વ્યક્તિની હાલ છે

જનનુ સૂચન, ઘર બંધાવવાની ક્રિયા અને પાણીના દર્શનથી
ચાય છે મૃત્યુનુ સૂચન ટ્રેઈન દ્વારા મુનાફરી વડે દર મા આવે છે
કપડાં અને ગાંડેશ એ નમ્રતાના સૂચક છે આવા બધા પ્રતીકો
ફોઈડે પ્રતીકરેના છે પણ જુગ તેના ગમત વિશેષ કરે છે તે
માને છે કે સ્વપ્ન એ વર્તમાન ને ભવિષ્યની આગાહી કરનારા છે
ચિંતન અને આત્મનિર્દોશગુની ક્રિયાનુ માતલ એટલે સ્વપ્ન એમ
જુગનું એવું છે સ્વપ્ન વિશે જુગ એમ કહે છે કે એ પરલક્ષી અને
સ્વયંભો હોય છે અગત્ય અસ્થાનમાંથી ઉદ્ભવતા સ્વપ્ના, સ્મૃતિઓ,
વાસ્તવિક ઘટનાઓ, સાચા મનુષ્યો અને વ્યક્તિના સામાન્ય અનુભવોનાં
હોય છે સ્વપ્ન જોનારના સાદ્યર્થો પ્રમાણે આ બધા સ્વપ્નોની
સમજુતી પરલક્ષી રીતે પણ આવી શકાય બીજી બાજુએ કલ્પના
અગાતમાંથી આવતા સ્વપ્નોની સમજુતી આત્મલક્ષી રીતે આવી શકાય
કારણ કે તેમાં સ્વપ્નદેખાના લક્ષણો ને વ્યવસ્થા વિશે સમંધ

હનિત દુનિયા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે એ હાનિત કોઈ નકાર
 સમુદાય નથી બીજું બધું તો હીક પગુ અર્થ દ્વારા બિચારાની કિં
 વધુ સરળ અને મજબૂત બને છે એ હકીકત કેવલ અગણ્યો ૨ આપણે
 એક રમ્ય અર્થ જોતા હોઈએ ને કોઈક આપણને ઉમડે તો જાણે
 બધી સંપત્તિ લટાઈ ગઈ હોય એવો ઝાંક આપણને થાય છે અમુક
 રાખ અધુરું ગહે તે આપણને નવી ગમત એ હકીકત છે 'દેશ
 રાખ એ કુદરતે માનવીને બેઠભાર મળ્યા વગર આપેલી બક્ષિસ છે એ
 માણસનો અધિમાર જોઈએ પનારાગને કે એટલો જ ગરીબને છે વાસ્તવિક
 દુનિયાની જઝટભાંડી ગાલત મેળવવા માટે આ એ એક સંસ્કાર સાધન છે
 ને કોમ નહીં મૂલ્યે ।

જીવનની ધટમાળ એવી વિચિત્ર રીતે ચિમ્બરેલી હોય છે કે દરેક માનવીને ન ગમનાં અનેક કાર્યો સવારથી સાંજ સુધી યાંત્રિક રીતે કરવાં પડે છે. આથી દરેક વ્યક્તિના મનમાં એક જાતનું 'ધમસાણુ' આવે છે ને દરેક જાણુ પોતાના મનમાં નહીં કરે છે કે આખા દિવસના એવાંસ કલાકમાંથી આરામ તથા યાંત્રિક રીતે કામ કરવાના કલકિા બાદ કરીને પણ અમુક કલાક કે પળો એવી રાખવી જોઈએ જેમાં કોઈ પણ જાતનું ફરજિયાતપણું ન હોય, તન-મનને ચકવી નાખનારી નરી યાંત્રિકતા ન હોય. પણ થાકેલાં તન-મનને જે કાર્યોમાંથી પ્રેરણા મળે ને એ જાને તાજાં થાય એવાં કાર્યો કરવાની નવરાસ કાઢવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દરેક જાણુ પોતાની વાતચીતમાં નવરાસ કે કુરસદ બબ્બેનો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. પણ આ કુરસદ શું છે ? એની કેમન શી છે ? કેવી રીતે કુરસદ મળે ? એનો ઉપયોગ સોમાં કરવો જોઈએ ? એવા અનેક નાના નાના પ્રશ્નોના જવાબ એધવાની તરફી મદુ ઝોઝા માણુઓ લે છે, અને છતાંય રોજના વ્યવહારમાં કેટલીય વ્યક્તિઓ 'કુરસદે આ કામ હાથમાં લઈશું' એમ વિચારીને ધણું નગર્યનાં કામો સુવતવો રાખતી હોય છે.

ઉપસક દ્રષ્ટિએ આ ત્રાન જરાક અરુચિ લાગશે પણ જરાક જિ
વિચાર કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે જે કામ દ્વારા આપણને અન-
આનંદ મળે છે, રાદન મળતી હોય એ કામ આપણી પસંદગી
હોય છે, આથી આપણે એમાં મન પરાવીને આવી રીતે પાર પાડી
છીએ. તેથી આપણી શક્તિઓનો ઇમિક વિલાસ થાય છે. એના
જિજ્ઞસું જે કામો આપણને ન મળતાં હોય એ આપણે કરવાં પડે
માટે કરીએ છીએ પણ આપણને રસ ન હોવાને કારણે માથા પરથ
ભાર ઉતારવા માટે જ કરતાં હોઈએ છીએ. આથી એમાં આપણ
ખામ ધાર નથી થતું.

એરિસ્ટોટલે સંક્રાંતિ પહેલાં કહ્યું છે કે કુરસદની બૂધ માનવીમાં
એટલી તીવ્ર હોય છે કે સતત મહેનત દ્વારા પણ એ એને મેળવવા
મથે છે. આ દહીકત આજે પણ એટલી જ આવી છે ને? કામના
બોળમાંથી છટવા માટે ઉતારવા કરીને કુરસદની થોડી પળે શાંતિથી
પોતાના શોખો પાછળ પસાર કરવાની ઝંખના કરતાં માનવીઓના
આજના જમાનામાં ક્યાંય તોડો નથી, પણ મળેલી કુરસદનો ક્યાં ને
ક્યાં રીતે ઉપયોગ કર્યો એ એક વિચારવાની વસ્તુ છે. અતિશય ઉદ્યમી
માણસો કુરસદનો ઉપયોગ વેટલી ક્રિયાત્મક રીતે કરે છે એટલે નવરા
માણસો નથી કરી શકતા એ દીવા જેવો સ્પષ્ટ દહીકત છે. ઇંગ્લંડના
વ્યાપારવાન અર્થોલ કામથી કંટાળીને આરામ કરવા ફ્રાન્સ ગયા તો
ત્યાં પથારીમાં પડ્યા રહેવાને બદલે કુદરતી સૌંદર્યનાં શુંદર ચિત્રો
ચોતરીને માનસિક તાજગી મેળવી. આ પણ કુરસદનો ઉપયોગ છે ને?

મેક્સીમ મોર્કો અમેરિકા આવ્યો ત્યારે કેટલાક મિત્રો એને
ન્યૂયોર્ક કાંઠા આવેલા 'કોની' ટાપુ (Coney Island)—આપણા
જુલુ કે વડી જેવાં કુરવાની જગ્યા—પર લઈ ગયા. એમના મનમાં
એમ કે મોર્કોને આ મેળામાં જ્યાં હમરો બાજકા, સીઓ ને જેવાં
મન કરવા આવે છે, ત્યાં જરૂર મન પાડો, મોર્કોએ આજે

મેળામા નરા થી ના / ગાળીને ન ડોળામા થિરેગોમા ને એગેપોમા
 ઊ ને આન નાલુતા લાખો માનવડોને નિદાખ્યા રિસ્તે બલે
 વતારે એના મિત્રોએ પૂજ્ય કે રૂકેમ મન પાડે ના રે' ત્યાર
 એ પગ ચપ નહોતો ગોઠી ઓપો તમા ને પોતા ડાન ના
 ઠામ ના ના જરા ન ખરેખર માનવજવારના અનામી ન
 નિન્ને પામેયો ન મળો ને એવે મયોજ હતો ગાળીને એન
 લાવ્યું ? માખા અદનારિના મનત મનો ધૂસરીમથો મૂના
 —અરગેરેના આતમાના આ બરા મૂલ્ય હતા ને 'ગેલી' ટાપુ આથા
 જ આન ત્રાપિની જગ્યા નહીં પણ લાખો મેરો મિમાર માનવો
 એ ॥ આ માન ગા પાના પ મે પા નારુ મથગ મલુન લેડિએ

‘નરગ મો’ નખખા વાન’ એ કાનમા ઘટતી જ્યુ મનસશામીન
 મત્ય હુપાયેતુ છે? વધી માનસ કામથી કટાયે ત્યારે એને ધોડી પડા
 નિરાનની પણ જોઈએ છે એનું દોષાય છે કે માલુમનું નરીંગ અનિગય
 થાની જનર ત્યાર મન, જીવન આનું કપડું ન દમે એનો, વિચાર
 ના મસી જનર છે આથા ફરમ પડુ એ- મેનરા નેની તમ છે
 નરગરા મળના જ માનસા જે એક જૂનો સાત બેગી પોતાની
 રાનિએલી માપલી કે મિદિઓનું સર્વતુ માટે તો ફરસદનો
 નરુપોગ કરના મા એને ધમી પ્રેમ્યા મોરે ધી નાર ફરસદ એ એક
 વડુ માનસોના છરમને વધુ સમૃદ્ધ જનારામા, નિદગી પ્રયેના
 નરોને નક્કો કરનામા અને કપતાને આકાન આપરામા મોટો ભાગ
 બન્યા જનર છે જીવનની યાત્રિઆથા કે ધમારમાથો રાનિની પગે
 ખચા લઈને મનન કરનાર ને અગમતા નિકુગો લેના નિશ્ચિતમા
 નાસાંની ગગુના ઝી શમય કામ આના પડે ત્યારે ગંધડાની માફક
 ફરતુ કરના ગાધીજી ફરસદને વખતે સાર નાની પ્રયત્તિમાથી કેટલો
 જાનદ લગી શકતા એની કમનામધ રિયતો મદદે ભાઈની કાપગીઓમા
 જડી આરે છે આમાન્ય રીતે જે આપણા જના નેનાએને અમેજ
 અગમતા મહેમાન જનવાની ને જેન-જીવન કે મિયાન પૂરુ વાચના
 રિયા વાની તમ ન મગો દોલ તો દિલ્લા દનિદાસ લુદો જ લખાયો
 રોન નેદ, પણ આજે છે એના કરતા કાઈકે જુદા દોલ દુનિયાને
 નેમની આત્મ ધાનો કે જીજ્ઞા સમદ પુસ્તકોનો લાભ ન મગો દોલ

આ નો થઈ મોન નેનાએલી વાનો, પડુ સાધારણ કરનાના
 નનરોએ પોતાને મળતાં ફરસદનો ઉપયોગ પોતાના સોખ પૂગ પાડ
 રામા નર છે જાજ જાન્યામા રમ લેના લો? નરા નરા હોડ રોપ
 રામા, એની દગ્ગા લેનામા સગાલશોખીનો નજો રીખવામા કે
 રાનિત વગા રામા, રખ-રાના સોખીનો પદાડોની દરારોમા રખ
 રામા વાચનના મોખીનો જામનેમ ગમે ત્યાં વાચના માટે વખન

રોધના કામ માગીને પગ પોતાના ગોખે પોતપોતાની ગીતે પોતે જે
આરા લોકો પગ પોતાના જીવનના જગ્યામાં ઢાઢિ એરા તરતોની
રોપણી કહે છે કે જેથી એમનું જીવન સ્થગ બને છે માત્ર કુચ્છનો
ઉપયોગ કરી જીવનના ગોખે પાછા ઢગ્યામાં આવે છે એ ધનુ ન
અગત્યની વસ્તુ છે

ઉપના દિગ્દિગ્દુઓ વિશે વિચારીએ ત્યારે બીજી એક વસ્તુ પગ
અમજન છે કે માનવી આમાનિદ પ્રાણી છે આથી એનું જીવન પોતાના
પૂરતું મર્યાદિત ન બની જાય એ પણ જોવાનું છે. વગભગ સૌના જાણમાં
હશે કે માનવો મને તેનું નાનું કામ કરે છે પણ એના બદલામાં
એને પ્રગસાનો અપેક્ષા હોય છે એના મુખદુખમાં એને ભાગી ન
તો જોઈએ જ છે અને આથી જ મિત્રો-મગા-મ મંથીઓનું પણ
માનવીના જીવનમાં એનું મધ્યન છે કદાચ એમ કહીએ કે માનવી
પોતાની શક્તિઓને પાછાં એ માટે પણ સમાજની એને જોઈ છે
એના શક્તિઓની કદર થાય એટલે એનો મરજન પ્રાપ્ત બને એનો
અર્થેલો સખન નામો ન ગયો એ જીવનનો વિશ્વાસ એનામાં
જન્મે છે અને આ વિશ્વાસ જ એના જીવનને સર્વ સર્વ ને સર્વ

૧. રામા નાહીને એનો આત્મ નિષ્ઠ ને પ્રકૃતિ ને એ આપણે
 ૨. આપણા ગેરના બહાનના દેખાવને ક્યારેય મન આપીએ ત્રીજું
 ૩. આ માની સુદ તા માટે થાવે પ્રવન ગીએ જીએ ખા ?

૧. આ માનસોએને મિત્રોના સમજા માટે વાતના વાતના રૂમા
 ૨. નિષ્ઠ રાત્રિ નથી મગની એમને કુ સન્ની લગે એ નમા ગાગરી
 ૩. મેં છ આપી જ બધા માણુમે શહેરના ધમાનના વાતાવરણમાં ટા
 ૪. ને શાનિયો દુનના માન ગામ માટે ને જતા દે છે એમનાથી
 ૫. ૧૨૫ શ ચ નથી બનતી એ તો વરમા એ ૧ એ મહિના ૧૬
 ૬. આ આના અંગે નિરતે જઈને હે છે સારા સા ૧ લેખકોના મનન
 ૭. આ થોડા પુસ્તકો વાંચે ૮ ને સાજ પ ચ ખુ નો દવામા દુન
 ૮. ઈને શારીરિક ને માનસિક નૂનિ મેળવે છે પણ આ બધું એમના
 ૯. નદમીની મટે ૧૧ની દોષ એમનાથી જ શ ચ બને છે સામાન્ય
 ૧૦. નરી પણ કુરમ્બો ઉપયોગ ઓછા ખચાઈ દોર એ ૧ નાના નાના
 ૧૧. ૧૦૦ કરીને ૧૬ અનામત કાર જરૂર થી રાંકે સગીન
 ૧૨. ૧૦ ફોગોમાંથી વાચન-લેખન ત્વાઓ માટે ભગત-ગૂથણ,
 ૧૩. ૧૦ નરા નરા રાનગીઓ રાખનાન અો ધરણુગાર ૧
 ૧૪. ૧૦ ગીયામા ૧૦ ૨ રાનુ શ ચ બની શકે મુખ્ય મુને એ
 ૧૫. ૧૦ અનામત પ્રતિભાની મનનો આન ધારીએ તો જરૂર
 ૧૬. ૧૦ શકાય

મન ને જિહ્વા નમજ્જ્વાલિની ગળા દ્વાય છે નાન મરણી પડુ મન
દ્વાય છે સાથે આવે મે તો જીમ થનાવ્યા મરતા માજગના તી ધ્યાને
પણુ બધામા નિ ભય થયો રાય તો ચર્ચામ્મદામાથી પડુ નાન સાથે
મન મરણો મતોર માગો રાય તો મન નો ચનામ ઉપચેગ
તી ભાય

જેમ જેમ મમ્મનિના રિમસ થતો નય જ તેમ નિધાના નમે
અને સમ્મતિ એમ ચોક્કસ રિસામા આગમ વધના જાય છે સમ્મતિની
પરિપક્વતા સાથે એ મસ્તુનિમા વચના માનસોચના મો પગ રિસાગ
ને ઠી ધનતા જાય છે મગ્ગે કે પપિત્ત સ મ્મનિ પાળા પોનાતો
ગ તો રામય એવો જુઓ ધનિદામ પડ્યો હોય છે અનમયો પડેના
દોર હ આજો નક્કો થેના દોય છે તો જ્વનના મ રોની સાથ
સાથે જ્વાનિ તી ચોક્કસ તો મ્મન થયેની દોર છે લ્યારે ના ઠીકા
કરેના મમ્મનિમા આ મની જ મ્મનની ખામીઓ દ્વાય છે એ
અગ્રેગ પ્રવાસીએ અમેરિકા નિ એ મ્મન અનુનર એમ દેમ્મો
દામ્મો છે અમેરિકામા એ લ્યા લ્યા કુતો ત્યા ત્યા એની આજુબાજુ
થતો વાનચોતમા એ તો જોત તો મદ એ બે મુખ્ય મ્મો જ માતે
પતા થાકે મ્મન ૧૫૨-મેટને તો થાની નમ્મન પડુ સાલગવા
મગના એ તો નમ્મન લાગી કે આ અમેરિકન લોકો ૧૫૨ ૮ સેટ
સિવાય બીજા મ્મો વસ્તુ નિ રિચાગ જ નહો મરતા રાય એમ
કેટલા મ્મો રોનાતો અનુનર મ્મો અમેરિકન લોકોએ પોનાતો
જ્યાવ મરવા ખાનગ એમ ત્યા તાતો કે દેસા વગર છવાય જ
દેમ ૮ અગ્રેગ પ્રવાસી મેમ નામ્મુ કે આ મોમ એરા બહાના તો
પાનાની મમ્મનિન કુના તામ્મો નાત મે છે જે સમ્મતિ
પોનાના જ્વનને ૧૫૨-મેટની રિસોમા તામ્મો જ્વન ૮ એ
સ મ્મનિને પપિત્ત થના દુનુ મના નેમ્મો ચીનસે ?

આમ જુદા જુદા મમ્મ સાગા માનસોચો રોનમેનાની રીતે કુ

સદનો ઉપયોગ જુદી જુદી રીતે કરે છે એ આપણે જોઈએ. જેમ માણસના
 ગોખો સંસ્કારી એમ એની કુરસદનો ઉપયોગ એના હાથના વસ્તુ બને.
 વળી 'વખત ને વગની' કોઈને માટે રાહ જોનાં નથી એ પણ
 મમયનો સદુપયોગ કર્યા છતાં આરે ખાસ ધ્યાનમાં ગણવું જોઈએ.
 એવરુટ્ટીટ એના ફુલકમાં લખ્યું છે કે વખત પારા જોવા છે, હાથ
 અડકે એટલે ખમરા માટે વર્તમાન પણ થોડી જ પળોમાં ભૂતકાળ
 બની જાય છે. આથી આરા ઝડપી જમાનામાં કુરસદનો જે પળો મળે
 તેને ઝડપી લેવા માટે દરેક વ્યક્તિએ તૈયાર રહેવું જોઈએ અને એનો
 ખરાબર કસ કાઢવો જોઈએ. જીવનનું ક્ષેત્ર ધણું વિશાળ છે. કયા
 ક્ષેત્રમાં કયા ખીજની વાવણી કરવી એનો નિર્ણય દરેક વ્યક્તિએ બીડા
 વિચારને અંતે ફરીને એ અંતે ગતિશીલ બનવું જોઈએ તો જ 'મમય
 તું ધીરે ધીરે ખીન' ગારાનો વખત નહીં આવે.



નિરાત



યાંત્રિક યુગે પાપુએ આપણે મેળિદુ જીવન એક ધમાનિય અને
 માફોડીસાગુ બની ગયું છે કે પ્રયેક માનસી આજ નિરાત જ મે
 કે મેમઓ પટેના લોકો સાથી પર મુસાફરી કરતા આજે દેવો કે
 નિમન જેવા કડપી વાન દ્વારા જે હ પ તુ એ હન ધ માનસી તો
 મમરના અભારની બૂમો પાડ્યા જ કરે છે એમને આધના વચ્ચે
 જત જે નિરાતના દમ ખેચી શકતો નથી

નિશાનમ ઉન ગાની જાઓ પાની દોષ મે પાના રિલા
 થી મે જાઓમ આમ પ્રીશ તમ પ્રીશ ની જે જનાઓ પતા
 રાય હ । જાઓમા કટનામ મરદલ રિલાયાઓ તો નિરાત મને
 માનનાઓ । અ હ આવી પા મોકે છે એવી જ મને સિનકા
 અધ્યાપક ગૌ કાર્થ નામ્સીની ધસીમાની મળતી જે મહિનાની
 મત્તિ । સપામ કરાની તમ આપણ સાચા મનથી મુશ્કેલ
 વાચના કર છે આમ જ્ય મનાના એમ । હનથી રંધ
 વ્યમિ પ્રગા હ । મજે ક જે મદિ ॥ પ્રિતે બનીત મ । મને
 તા નરુ તો આ નિરાત એમ શુ ?

ગેજના સતત માનસિ- કે ગાગીગિડ મદેનતને પાણિયમે ડટાગેવી નકિત આગમનાકુ બને છે એટલા માટે નહીં કે એ થાપી છે પણ મેને છતન છતનાનો ઉત્પન્ન બેઠેતો દોષ છે માટે એ ડાઈબજનગમાં મેચાતો કે ડાઈની પામેથી ઉઠીતો મળી નડતો નથી આમજતા યજિતને નરાપાણી વગર નથી ચારી શકતુ તેમ આગમ વગર પણ નથી ચારી શકતુ આમ તદુસ્ત વ્યક્તિને પણ આગમ કે નિગમની મજબૂત દોષ છે તો દર્દીઓની તો શી વાત કહી? ડાગણુકે દટયાક ડોં એના હોય છે જે દરા કે આગમ કન્ટા આગમના બીજા ભાગતાં દાર છે આની નિરાંત કે આગમને માનવજનનુ એક અગત્યનું અંગ ગણી શકાય

કેટલા- ગરીબજાઓએ એમ માન છે કે ગમે તેનું અવરુ કામ હોય પણ ગરીબ ને મન વાજતા જ નથી વળી આજનો થાકે આનતી જાને વર્તાય એ માન્યતા એમના મન પ્રમાણે તો બેઠેલી છે. આ માન્યતાનું ખડન કન્ટાગ માનમશાસ્ત્રોએ એમ મૂક્યે છે કે ગરીબ એની શક્તિ ઉપનાનનું ઇમ કન્ટા જરૂર થાકે કે ને ગાઢ નિદ્રા દ્વારા એનો શારીરિક થાક જનગી જાય છે પણ મનનો થાક આરામ લેવા છતાં પીતન્ટો નથી જાયલુ કે એની યજિતનું અસાત મન ડાઈ એની જ અસર તમે દોષ છ જેની જના મુધી મન તાજગી ન અનુભવે ત્યાં મુંડી સરી એનનપિદોણ ભામે છે આ દનીનમા પૂન્ટુ તદ્દન છે પણ કટના- શરીર-માનસશાસ્ત્રોએ એનું વર્ણવે છે કે સગીરમા તો અખૂડ શક્તિ અમાયેની છે તેથી તે કદી વાંધુ જ નથી. આ માન્યતા સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી ગઈ વ્યક્તિ શી રીતે માનો શકે? જાનો બને મનને પગપર સમઘ છે એનું મો રીતે બીજા માન્યતા વિશે વિચાર કરીએ તો એન તદ્દન સમ નો

જરૂર પડે છે. માનસિક શ્રમ લેની વખતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા ધીમી પડે છે તેથી માનસિક ચાક જણાય છે, એકાગ્રતામાં ભંગ પડે છે, કામ રખડે છે, ચિંતા થાય છે અને ચિંતા પ્રવેશનાં જ એ કામ વધુ થકવનારું બને છે. એક વખતે નિમગ્નતા દરીદ્રાઈમાં બિતરનાર એક હોશિયાર વિદ્યાર્થી પણ વીસ દળર શબ્દો કેવી રીતે લખાય એની ચિંતામાં માનસિક ચાકનો ભોગ બનેલો અને શુદ્ધિશાળી હોવા છતાં દરીદ્રાઈમાં નહીં બનરી શકેલો. જો એ કામ ક્યારે ને કેવી રીતે પૂરું થશે એની ચિંતા કર્યા વગર રોજ દળર શબ્દ અથવા એકાદ કલાક એ કામ પાછળ ખચવાનો નિશ્ચય કરીને મંડ્યો હોત તો એકાગ્રતાપૂર્વક કામ પૂરું પાડી શક્યો હોત પણ કામના અધરાપણા કરતાં એની ચિંતા માનવીને પાછો ધકેલે છે એ શોચનીય હકીકત છે. માનસિક શ્રમ લેનાર વર્ગ હમેશાં ઓછી નિરાંત અનુભવે છે. કાર્ય પૂરું થયા પછી પણ એના આધાત-પ્રત્યાધાતો એના મગજમાંથી ખસતા નથી ને પરિણામે એ હવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં ચેતનપૂર્વક રસ લઈ શકેલો નથી. એની બિંધ પણ ધણીવાર ખસેલભરી બને છે. શારીરિક શ્રમ કરનાર વર્ગ એ રીતે જોતાં પ્રમાણમાં વધુ નિરાંત અનુભવે છે. શ્રમને કારણે એને કંટાળે બૂખ લાગે છે ને બિંધ પણ સારી આવે છે. આથી, ઓછું કમાતો હોવા છતાં એ પ્રમાણમાં નિર્ગિંત જિંદગી જીવે છે. આથી જ માનસિક શ્રમ કરનારે નિરાંત અનુભવવા માટે પણ થોડો શારીરિક શ્રમ કરવાની જરૂર છે. આ શ્રમના પ્રકાર અનેક હોઈ શકે. કોઈ કાંઈ સુધારી કામ કરે કે કોઈ બંગલામાં પાણી છોટે; પણ આવું શરીરશ્રમનું કાર્ય માનવીને તાજગી બક્ષે છે ને હવન લયુલયુ બનાવે છે.

એમાંથી બચવું લેખીએ. નાનું બાળક કેવા માન મને ગાદીમાં પડ્યું પડ્યું હવામાં પગ હિઝળે છે ? એવી માનસિક યિનિ અથવા દસન-ચપનને આગમની યિનિ કે નિરાંતની મનોદશા કહી શકાય. બાળક સ્નાન કર્યા પછી કે દૂધ પીરા પછી દમન આરામ કરે છે અને માનવી ? એની ઘણીખરી મદનન માગા એ એવો બધો દિવાલો બાધા પછી કરે છે ને ? ધધાનગે કે નોકરિવાનનાં નોકરોનો સમય પણ જમ્યા પછી જ શરૂ થતો હોય છે. આથી જમ્યા પછી અગ્નિ ખોચાઈ આરામ કેવા રાંતે મેજની શંકે ? સાગઆડ વાળે જમીને નવ વાગ્યાનાં લોકલ દેન પછીને દ્ય વાળે પગમાંથી મુળઈ પહોંચનાર નોકરિયાત વર્ગની તો ચાલ જ ની કચી ? એ જમ્યા પછી અડધા કલાકનો આગમ મેજવવાનો સિયાર સુદ્ધાં કરે તો કેટલો વહેવો જમે ? આમળનાં ઘણાં લેખકોએ જમ્યા પછી અડધા કલાક કે કલાક નિગતિ સરાનાં સવાદ આપી છે આ સમય દગમિયાન લેખ ન આને તો વાંધા નહિ પગ વાચરા જેનો દળરા માનસિક કિસ પગ નદા કરવાની ને આખો મીચીને શરીરને ને મનને આગમ મળે એવો મને પડ્યા નરદેવાની રોનને પગ અમેરિકન લેખકોએ તો એક કલાક તરફે આગખાવો છે એ વખતે મગજમા જે વિચારો દોડ્યા હોય એની ચિંતા નદી કચવાનો અને આરામનો અમલ પૂરો થાય અથવા એ પહેલાં લેખીને કામે વળગરાની ઇચ્છા થાય તો એને અનુસરનાનું.

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે અનેક રીતે સક્રિય વેડીએ છીએ. લાંબા લાંબા ડગ ભરીને આપણે જમ્યે કાઈ લંડાનુ હોય એવી અડધી ચાલીએ છીએ, કાર્યાવધની ખુરશીમાં બેઠીને કામ કરતી વખતે ખુરશી કે ટેમવતી સાથે પગ પગડીએ છીએ, બોવવાની જરૂર ન હોય તો 'ય ઘાંટા પાડીને બોલનાં દોષ્ટએ છીએ, ને બોલી દોડદોડ કરી ચિંતા ત્રધારીને હાંફના હાંફનાં ઘેર આવીએ છીએ. આમાં આપણે

કુદરતના નિયમોનું પાલન નથી કરતા, આથી દુઃખી થઈએ છીએ. શક્તિસંચયની આવશ્યકતા અનિવાર્ય છે ને જેમ માનવી વૃદ્ધ થતો જાય એમ શક્તિસંચય કરવાની આવશ્યકતા વધતી જાય છે; પરંતુ આપણે ઘણીવાર યુવાનીમાં જ અધી શક્તિ વેંટી મારીએ છીએ ને વૃદ્ધાવસ્થામાં સાવ પરવશ થઈ જઈએ છીએ.

એટલે જોવા ફિલસૂફે હબ્સરો વર્ગો પહેલાં દહી નાખ્યું કે 'તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો નિયમિતતાને જીવનમાં સ્થાન આપો.' અતિથ્રમ પછી અનિઆરામ એ એવું તો નુકસાન કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ સમયના અભાવનું બહાનું કાઢીને આરામ કે નિરાંતનો અનુભવ નથી લેતી એ બરાબર નથી. કારણ કે ઘણી વખત પૂરતી કુરસદ મળતી હોય છે પણ એનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ આવડતું નથી આથી વધારે પડતા થાકથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

થાક અને કંટાળો એ બે જુદી વસ્તુ છે. થાક એ શારીરિક છે ને કંટાળો એ માનસિક. આથી થાકેલી વ્યક્તિ આરામથી તાજગી મેળવી શકે જ્યારે કંટાળેલી વ્યક્તિ એને મનપસંદ કાર્ય દ્વારા તાજગી મેળવી શકે. લખવા-વાંચવાથી કંટાળેલી વ્યક્તિઓ ક્રિકેટ, ટેનિસ, ખેતી કે એડમીનિસ્ટ્રેશન રમવા તરત તૈયાર થઈ જાય છે. વળી કંટાળાને મુલેથી ઘણી વ્યક્તિઓ બહાર જવાનું નામ સાંભળતાં કે સિનેમા જોવા જવાનું જીવું થતાં ઉત્સાહભેર પગ ઉપાડે છે એ તો વિદિન છે. આનું કારણ વ્યક્તિને ગમતી ક્રિયામાં રસ હોય છે એ છે. આથી યોગ્ય માર્ગે પોતાની શક્તિ દોરનારને ક્યારેય થાક લાગતો નથી. આજે તો માતાવરણ એવું હોળાણેવું છે કે વ્યક્તિને પોતાના શોખ પ્રમાણે ક્ષેત્રકાર્ય નથી મળતું આથી ઉત્સાહનો અભાવ દરેક ક્ષેત્રમાં જણાય છે. જેથી શક્તિનાં આરણ્યં વલગ્રિયઃમાં રહે છે. પરિણામે વ્યક્તિના જીવનમાં દામ ને નિરાંતના ત્રાજવાની સમતુલ્ય નથી જળવાતી.

કમીનાર બાગે ને વિદ્યારીઓ હિન્નાદમા ઘણું 'મ કરી
 ના । છ તાર માનતા-રમા મન (Supplication) ॥ પ્રમાણમાં
 અભિન ગેરા વગીરો કે પ્રિય 'ભાઈ બેસ થાની મારા દાઈવ'
 ગેરા વેવના ભાઈ વા ચોથા બાગેમાં એક જનની સમાનના ધુસાડે
 બાપો મમે તેનુ મુકેન મયં મતા હોઈએ ત્યાર જગત વખાણ
 નામગરા મવ તો પાછા થાઈયા રગત ખમગી જ પથી મમ પાછા
 ની પરીએ હોગે આમ માગ સચનથી મમને વેગ મમે છે વળી
 નામ મની વખને રાનવૃ । રાનારજી હોય તો મગ કે રગીર
 થાઈતુ નથી ગે લેખકે મુ છે મમ મના થાઈ ત્યારે એના
 એ ના ખૂમ લખને, એમ ને એમ દમનુ ન આવે તો થાઈતુ મુજ
 દેવ । મારા મમે જેથી થાઈના નાનનગુમે રાજન અનુભવને વળી
 બી ન વેખક આવાદાઈ વિતા દિન આ । આનદી મિત્રો ગાયે જ
 દગરામગરાનુ મયમુ ॥ નિ રાવાદી મોગિના અને ચિંતાનુર મિત્રો
 પાતથાં આપ હો ની પ્રેરણા નથી મગની એક સમ્પાના નિવાન
 મારાપ માર નિરાશાવાદી છે એમનો નિરાશાવાં એ વિદ્યારીઓમા
 પણ ફેનાય ॥ હ પશુ એનાભરી પ્રદીતો એ 'અર્થહીન' મ્દીને
 રમતિના મગમા જ પા રે છે આથી વિદ્યાથાઓનો અનગના રમતો
 રાન છે ને અમ્યાનુ વાતાવરુ લિખતિલિન મુજ જ બનનુ જન
 ॥ મે મરથાના અધ્યાર્પકો રગ આચાર્પના અનુવાચો બો
 તા એમાથા બગત આરતા નિદ્યાથાઓના હાન એ
 રીનગાઈ જન ॥

મટાગેના કે થાઈના માનની મમે તાગપ્રવલના બે જોખમભરી
 છ માનસશાસ્ત્રીઓ તો દૈનિક પત્ર વાચરી વખતે આપવાતની વિગતો
 ખૂનની લખી તો અમરમાતોના હેરાનો જેવી વાતોથી દૂર ગ્રેહવાનુ
 મયરે છે આનુ વાચવાથી મર્ત અથ સતે જ નથી ને મનમા
 અમે જન લલાર છે સારુ સા, વાનીને સાગ સારા વામ્યો મનમા

યાદ નાજુલો આવી વાગણીપચાને વર ધરી શકે તે રાત્રે તો દરેક વ્યક્તિએ નિરાતે મુઠ્ઠા જ લેઈએ અને સૂતી વખતે દિવસભરની ચિંતાઓને એકાદ નીચે દમાસી લેઈએ માનની આહે તો કપનાના અર્ગમાં મુઠ્ઠા રીતે નિહાળી શકે છે આથી કલ્પનાચિત્રોમાં મગ્ન બનીને સુતી જાય એમાં મોટા મારો ગાઢન રાત્રીની જ છે મનને રાત્રી દરમિયાન તો સગીર હોય છે આ સુતી નથી

ચોના મગ્નને લગાડિયા અથવા છે । મો ગમતા નથી લાન-પીળા રંગો લેઈને મગ્નના સાનતતુઓ વધુ ઉત્તેજિત થાય છે આથી આરામ લેતી વખતે વધુ પડતું અજવાળું ન આપવું મગ્નને આખા અમન ન આવે એ રીતે ધ્યાનની છે મુરના એરડામાં આજ ભૂત કે વીના રંગના ગોળાની આપના મારે ખાસ જરૂર પડે છે કે ના પડેરતી વખતે પણ આ વસ્તુ ખામ ધ્યાનમાં ગણવા જેવી છે એને તો મ્મ । પડેરના વ્યક્તિઓને લેઈને આપણને મનમાં નિરાશા ઊપડે છે અને નિરાશા એ આત્મ કે નિગતની મનોલાભામાં આડખીની કલ્પન કરનાર શત્રુ છે એ રાત્રી ગમવા જેવું છે આથી રોજિંદા જીવનની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થવા માટે પ્રયાસનો, વાચનનો, ચીતરના, રમવાનો, સંગીતનો કે એવો ખીજા પ્રકારનો પ્રાપ્તિનો રોખ મેળવો જરૂરી છે નિગતની વેળાએ આવા શોખોમાંથી માનની રક્ષા લેવી શક્ય છે એ અપગ જીવનમાં ટપી રહેવાની પ્રેરણા મેળવે છે

માનસિ યાં અનુન ॥ માનનીનું સ્વલ્પ સનન ધનુ જાય કે રીતિયાનું માન આથી જ સુ રકની જેવું હોય છે આમ વચન ગુમાવતી જતી વ્યક્તિઓએ યોગકમાં ખૂબ ધ્યાન રાખવું લેઈએ મોરારનું પ્રમાણ રાત્રીની મધ્ય જરૂર નથી પણ જે મધ્ય રેલાય તે પોતા હોય એ જરૂર છે 'Take it Easy' નામના પુસ્તકમાં રાત્રી પીગીન દૂધના પેરા ઉપર ખૂબી ભરે છે દૂધમાં ચૂનાન

નર પૂનઃ પ્રમાયમા મળી ગે છે એથી મનના જ્ઞાનતુષેને
 રાદન ને છે લોહીમાંનું ખગલ (Acid) નું તત્ત્વ જોડું થવાની
 સાથે નાથે થકન Lacer ને મદળનાપૂરક જાઈ લગુ બનાવવાનું
 મામ દૂધનું છે કાચા શાક, ફળફળાદિ અને માખનું આદિમાથો
 મળતો તરમતર રાખનામ અનેક તત્ત્વો મળી ગે છે થકન નદુન
 રો સાથો માતની બેએનીના અનુભવ નથો થતો આમ પોષક ખોષ
 વેવાથો, વેનાનિકરીતે આગમ વેવાથો, છવનની ક્રિયાઓમા ગમ્ય ભરી
 જલિ અપનાવવાથો, કુદરતની વિરહ નહી જવાથો માત્રો નિગત અનુભવાપ
 છે આકતો મેગ કપરો છે પણ ઈનાજ ખુમ મલેવો છે મમુ બાક ને
 મિદધુ ની યાત્રા કેમુ ના કરે ?



અનુકરણ

•

નાન બાળ માના આગા પાડે છે સોશી ॥ ડિરો લેડને
 આપજો રેડિયો ખરીદીએ ૧૦એ અગમી વ્યક્તિને લેઈને એ ન,
 હસે છે ને ત્યાં ૧૦ રોગી ॥ મધા ૧૦૧ વારાફરતી લખ્યા જ છે
 મારી વાગો જોટુ સીખપાડે એન એ નરમ ગીતે એના મનોમા
 બતાવે છે શિશુની ગેરજાત્રીમા વિશ્વાધાઓ શિશુની ખુરસી પર
 એમી શિશુની જેમ કાચની ચેષ્ટા રીતે આગા પાડે છે અને જાગીએ
 ‘ધરધર ૭ ૧૦૦’ મીંતે સાતાના મા ૧૧૫ ૧૧ ડ્યુનપદ્ધતિનું અનુ ૭ ૧
 કહે છે મા ૧૧૧ એકબી ૧૧૧ કે વનનમા માગકિની દ્વાગરીમા અમ ન
 બતાવે તો ધગીના એકુ રિજુન ખગ ૧ આવે છે આમ બીજા
 કે તે પ્રમાણે અવ—૧૦૧૦ ન ૧ ૧ એન માનમગાન્વી
 નામ અનુ લ

તેને શોખરતુ નથી અથવા અનુગ્રહ ગે 'ઈ' નાખા-મના પાખામાં
નોખરાનો પશુ પણ નથી આમળા દ ૩ મિનિ અનુગ્રહ કરે છે
ઓ આખી ફુનિયામાં અનુ ૨ ૧૦ રા વાસે ૮ એનુ તા હમનુ જ
પા છે

આમાં ઘણા માનવનાં જીવોનું એમ માનવું છે કે અનુગ્રહ
અ પામની ઇજ્જતીનું પટેનું પગધિયું છે પણ અનુગ્રહ એ
મામના બાળપણ પૂરતું જ એનું સાચી નથી રહતું માણસ
માનના અભિપ્રાયે ને દેવે સંલેખાનુસાર બદલાતા જ રહે છે
નાપગ જેમ જેમ ઘર બદલે ફરીએ તેમ તેમ નવું નવું વાચવાનું
મળતા બાળન અનુગ્રહ ૧ મીને આપણા જીવનપદ્ધતિ નહો
ગી જાએ

અનુગ્રહ સાથે સ બહુની પ્રેરણા ગાદ ગીતે મળાનેના છે
આદિ ના બુનુઓ એ મરમો પોતાક પહરે છે, ગેમના અદેગ પણ
એ મળા મને છે મોને ૮ પડ સરખું પણ એ તોડા અત્રોઅદર
એ હામને સદજનાથા એકબી સદ છે હવે જો કોઈ તરંગા બુનું નરત
જ ગીતે પાતાનો જમને સણગારેનો એને આખી ટોળી પોતાનો દુરમન
માનીને મારી નામે આમ અનુકરમુ માર્ક વખત આખી જાતિના
સંસ્કરન પ્રતીક પગુ જનાં વાચ છે

પણ આ રીતનું અનુગ્રહ એ સમાજ માટે ઉપયોગી નથી
આપણે વિમલ સાધવો દેવ તો જીવનનાં મૂલો વખતોવખત
જ નવા પો જીવનપદ્ધતિ પડ જ નવા પા આપજે બધા પોતાકની
જ નાતી ફેરવથો નાત જીએ હવે જો કોઈ બામિત પચાસ વા
પડવાની ફેરવતો પાસા પડ ને સહે ના તાજમાલ ઉપર નીકળે તો
તોડા ૧ ધ્યા ૧ મેચીને જાતલાનિ જોખમમ મૂક્યા હમર નદી મે

મોટા મોટા પોતાનો પ્રયોગ પણ અનુગ્રહ ૧૧ શિખર જ પા
૮ જવાદ રાત ને રૂ જતો પોરામ-ચૂરી ૧૦ પાવળનો ૧૦ જવાદર

જેકેટ તો ધનુષ્યપરા પ્રધાનોને શોભે કે ન શોભે તોયે સામાન્ય પોપાક થઈ પડ્યો છે. અમુક નેતા આમ લાપશ કરે છે માટે બીજા પણ એ ગતને અનુસરે છે. અમુક પ્રધાન પેકાર્ડ ગાલીમાં ફેરે છે માટે આપણે પણ ફરવું જોઈએ. બીજા આ રીતે વિચારે છે માટે આપણે પણ એ રીતે વિચારવું જોઈએ એવી માન્યતા પણ સામાજિક કાર્ય કરનારી ધણી વ્યક્તિઓ ધરાવે છે. ગાંધીજી ખાદીની લુંગી વીંટતા એટલે દેશમેરા કરનારે એ પહેરવી જ જોઈએ એવી માન્યતાનો અમલ પણ આપણે ‘વસ્ત્રત્ત્વ મર્ચન્ટ’ જોઈએ છીએ. આ બધું અનુકરણનું જ પરિણામ છે.

નવો સીતો પાડવો એ ધણુ અઘરુ કામ છે. નવો સીતાને આવકાર મળે જ એવી ખાત્રી પણ સીતો પાડનારને નથી મળતી. આથી દુનિયામાં સીતો પાડનારા હમેશા માર્યો ગયા છે એન્ડ્ર્યુ કાર્નેગી આથી જ કહે છે કે ‘નવું શરૂ કરનારને કાંઈ મળતુ નથી’ આથી જ વ્યક્તિ જૂનો પ્રજ્ઞાવિકાઓને વળગી રહે છે. એકમે માન્ય કાંઈ નવું કરીને છવે પણ કેવો રોને? એટલે એ વિચાર જૂનો વિદ્યુ કરિતાની જેમ એમ ગાઈને કામ ચલાવે—

હું મારા નહીં શું તો,

મારું કાણુ રહેશે ?

પણ હું મારા વડે રહીશ

તો તો મારું શું થશે ?

આમ અનુકરણનો પ્રભાવ નિગમો છે. મધમાખીઓ પાણનારા અનુકરણને મધમાખીઓના વલણ તરીકે ઓળખાવે છે. દેશબંધિ એ પણ અનુકરણનું જ કળ છે પણ કેટલાક અટક્યાના લેખકો અનુકરણને ‘વાંચવેડા’ પણ કહે છે. ગમે તેમ હોય, અનુકરણના પાયા પર સંસ્કૃતિ, શિક્ષણ ને મુખી જીવનની ઇમારતો જામા થઈ છે, એને કોનું કારણમું ? વાખ બે લાખ માણસોની સભા માંન

બેરોડાને એક વસ્તાનુ ભાષણ આપ્યું છે. ભાષણમાં હમણાં જેવું આવે :
 બધાં જોઈ સાંભળે અને છે, તાલીઓ પાડે છે ને ભાષણ પૂરું થા
 એવું પણ એક સાંભળે બધાં ચર્ચાને પાનપોતાને જેવું જાણે છે આ
 માનવનાઓમાં તો અમિતની દૃષ્ટિ દિશાને—પડી એ નાની રાખ
 મોડી—અનુકરણની જ ઉપમા આપે છે

આપણા હવે રામા ૧૩ થી હોય છે ? આખોય પતનનું એ
 અંગો પોતાં પાનરીએ ડીએ, બધાંને એક માથે કરાવતાં જાણીએ
 છીએ, એ જાણીએ જો, આથી આપણે અમિતને સમજાવે બેઠાં
 દીએ ડીએ અને એક જ દૃષ્ટિ સૌમાં પ્રમાણ બતાવીને એક
 જ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરીએ બધારી ? એને પશ્ચિમમાં અનુકરણ
 એ પ્રજે માનરી ૧૧ ન્યાયનુ એક અનિવાર્ય અમ બની જાય છે

ધારણ ૧ માણસો અનુકરણ દાન જ મધુ ચીખી શકે છે.
 બીજી રીતે વસ્તિઓ સારું શીખે છે તો મધુએ એક એક હોયને
 ખીટી પીતો જાળીને ખીટી જાળીએ પણ શીખે છે આમ અનુકરણ
 દાન ઉત્તરિ આશાને બંને ખોગ અનુકરણ દ્વારા માનરી પોતાનું
 ભવિષ્ય બધાં જ નાનકડું ને નબળીઓ દિ મો જોઈને અન્યથોના
 નમનરીએતા પ્રેમ-પ્રવર્તનના દેશસાગી કપ ૧ પદ ૧૧ એ આધારુ ને
 ભાનખેનાઓનું અનુકરણુ વાનકારુ નથી ને તેથી જ સમાજનું દિત
 જોમમાય છે અનુકરણુ ૧ રામા ૫ મુ સારાસાગી વિવે-શક્તિ પસદ
 નવાની શક્તિ અને બિનુ ૧૫ હોતુ જરૂરી છે આધારુ અનુકરણુ
 મુ પરિણામ બારી શકે છે એ આપણે આજના વિજ્ઞાન માનવતામાં,
 જોત્સાડી, નિગાસારાની અને પ્રેમના દાયના કરતાં યુવાનોને જોઈને
 સમજી શકીએ ડીએ અજોડ ચિત્રોમાં આસી મુજ ન સમજનારો
 વર્ગ ૫ મોડે દાન છે પણ બધાં દસે છે એવું ન હોય
 તો મુજ નાગીએ એમ માની પોને અન્યા દેશનો ડોળ
 ડીને ૫૩ એ ના ૧૧ને છે આમ આ અનુકરણુ ૧૫

રાય ખગમ વસ્તુ નથી, એનો ઉપયોગ સ્ત્રી રીતિ થાય છે એ જોવા
જરૂર છે

આપણો સમસ્ત વેપાર અનુકરણ પર નિર્ધારિત છે પાંદરોની
સારી વસ્તુઓ જોઈને આપણા વેપારીઓ એવી જ વસ્તુઓ
બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે છતાં પણ બનેલા કાપડ પાછા છોડી
બનાવે—(Made in England)નો સિલ્કો હોય છે કેટલાક હિંદી
વેપારીઓ કાપડના રૂપરંગ એવા જ રાખી કાપડ ઉપર છાંનડના જેવું
બનેવું (Made as England) એવો છાપ મારીને જનતાને
છેતરી જાય છે આમ અનુકરણમાં છેતરપીંડીનું ખતરનાક તત્ત્વ લાગે
છે ત્યારે સિદ્ધિ પરિસ્થિતિ જાણી થાય છે વેપારમાં જાહેરાતની પણ
જરૂર પડે છે એક વેપારીએ ગોલા-રેડિયો કે સિયોન-રેડિયો દ્વારા
જાહેરાત આપી એટલે રેડિયો-એક્શન ઉપર જાહેરાત આપનારાઓનો
દરોડો પડવાનો સ્ત્રામાં આવતા જતા એટલી બધી જાહેરાતો
જોવામાં આવતી હોય છે કે એમાંથી યાદ રાખવા જેવી પણ યાદ
નથી રાખી શકાતી આનું જોઈએ ઠોમે ત્યારે એમ થાય છે કે આપણે
ધુરંદો જેવા એકાદી નથી પણ થોડા-અમ્મો જેવા માણસો પ્રસાદમાં
પેચાનાગ છીએ

આમ અનુકરણ એ સામાજિક જીવનનું એક મહત્વનું સાધન
બને છે છતાં એ માનવાના મનની એક જન્મભૂમિ (Innate) પ્રેરણા
છે કે નહીં એ પ્રશ્ન પાંચે જુ ગણનાજ જાણી થઈ છે મેક્ડુગલ
ગોનાના 'An Outline of Psychology' નામના પુસ્તકમાં
એની સરસ ચર્ચા કરવા જણાવે છે કે અનુકરણને આપણે લેને
પ્રેરણા (Instinct) ન ગણીએ પણ સામાન્ય માનવીની મનોવૃત્તિ તે
ગંધારી જ જોઈએ અનુકરણના પ્રાદુર્ભાવમાં ધણી સીલાવગ્ધરી
સિદ્ધિનાનો સ્વીકાર કરવો પડે ને અનુકરણ એટલે વાનગૃહિતિ એમ
પણ માનવું પડે બીજા ટાઈ પણ પ્રાણીઓ ના 'વાદગ્યો

અનુકરણ બહુ આગળ ગતે કરી રહે છે, કારણકે એ એમ કહેવાને શક્તિમાન છે.

૩) નાક લોગ યોગાત્તિને અનુકરણની થતિ તરીકે ઓળખાવે એ બગમર નથી યોગ-કેનામા સમ્યક્તાતિ પ્રમાણ હોય છે આવી એકબીજાની પાઞ્ચ ધસાય છે, અનુકરણરૂપિને વીધે નહીં અમુક રહેનાર દરેક પ્રાણીમા પ્રાથમિક મદાત્મનિ તોય છે જેને તો પ્રાણીઓ એકબીજાનું અનુકરણ કરતા જોવામા આવે છે મૌથી તો જાનનું અનુકરણ જનાર પ્રાણી વાદુ છે પ્રાણી-માનવમાત્રાઓ અવનરા પ્રયોગો દ્વારા નામિત કર્યું છે કે જેમ એક બાગક ખોરાક શોધમા એનામા પાત્રા ક કમાઈ હીંદે છે તેરી જ રીતે વાગ. ૪ કરી શકે છે વગી કોદલર નામના માનસસાસ્ત્રીએ તો એટલે સુધે સામિત મ્યું છે કે વાગઓ જુદીપૂરંદરુ અનુકરણ ૫ કરી શકે છે ૬) નાક સદગઓને પાગરામા પૂરીતે મદાર કેળાની લૂમ મંદની વાગઓ ઝોતો રડુપી સમના નહોતા એટલે કોદલરે એમને લામ્પી કાથમા આપી વાગઓએ લાકીના પ્રોમ વડે કેળાની લૂમ પોતાની પામે આજો આમા માનુની ક્રિયાઓના અપૂર્ણ અનુકરણના દર્શન નથી થના ?

આપણે ત્યાં જોનીએ જોએ જાણ એ પણ અનુકરણના પ્રમાણનું જ પરિણામ છે ધરમા જે ભાસ જોવાની હોય તે જાણ બાગક મદ શીખે છે અગ્રેજ બાગાને અપરપ અગ્રેજ જોતતા જોઈને કેવલા દિદી બાગકો બહુ નરાઈ પામે છે ૫) એમા નરાઈ પામતા જેવું કરુ નહીં તે પોપટ જેવું પક્ષી ૫) અનુકરણ દ્વારા ભાસ સાંખો ગમ્તુ હોય તો અગ્રેજ બાગકો અગ્રેજ શીખે એમા શ આશ્ચર્ય ? જુનજુન જેવા પક્ષીઓને તો સીંગી દારા ગીતોના રાગ પગ શોખરાગ્યાના રાખતા માનસસાસ્ત્રમા મોટુ છે આમજતા માનવીના અનુકરણમા જે વ્યવિવતા જોવામા આવે છે તે પ્રાણીઓમા ને પક્ષીઓમા નથી જોવામા આવતી એવું નોક્કમ છે

મનોવિસ્ફેષકો એવો દાવો કરે છે કે આ દુનિયામાં મૌલિકરીતે વિચાર કરીને અનુસરનારા બહુ ઓછા છે, બે કે લગભગ બંધા જ માણસો એમ માનતા હોય છે કે અમે મૌલિક છીએ. પણ આપણે એવા માણસોને પૂછીએ કે તમારા મગજમાંથી વંશપરંપરામાં મળેલા સંસ્કારો કાઢી નાખો, તમારા શહેર, વેપાર અને કુટુંબમાંથી મળેલું જ્ઞાન બાદ કરો અને પછી જુઓ કે તમારા મનમાં શું રહે છે ? બહુ જ ઓછું જ્ઞાન રહેશે. તાત્પર્ય એટલું જ કે નાની નાની બાબતોમાં આપણે મૌલિક છીએ એવો વિચાર જ ન કરવો અને આપણી સંસ્કૃતિના આપણે પામર ઘેટાં જ છીએ એટલું નક્કી કરીને દુનિયામાં છૂંટવું. ભરવાડની જેમ આપણી પાછળ પણ ઘેટાંનું ટોળું ફેરવવાની વૃત્તિ હંમેશ માટે છોડી દેવી. તો જ જીવન વધુ ચિંતારહિત, નિઃસ્વાર્થ ને નિસ્પૃહીરીતે જીવાશે.

જેમ દુનિયાના દેશો એકબીજાની નજીક આવતા જાય છે એમ એક દેશની સંસ્કૃતિની અસર બીજા દેશ ઉપર જરૂર પડે છે. વિશ્વ-સંસ્કૃતિના વિકાસ અર્થે એ જરૂરી પણ છે; પરંતુ આજે તો પશ્ચિમ તરફનું ગાંડપણ વધતું જ જાય છે. આપણા ચિત્ર-નિર્માનાઓ દિલ્લો ને હિંદી પ્રક્ષેપે બૃહાંને હોલોવૂડનું આંધળું અનુકરણ કરે છે, આપણા યુવાન વર્ગ અભિનેતાઓનું અનુકરણ કરે છે. ને પશ્ચિમ દેશ કાંઈક નવી જ દિશામાં ઘસઘસા છે. આ પરિસ્થિતિમાં સારાસારનો વિચાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. શિક્ષકો ને માતાપિતા સાવધાન નહીં અને તો બાળકો દ્રાણ બાણે કઈ દિશામાં દોરાશે. સિનેમાનાં માથ દલકાં ગીતો ગાવામાં ને નટ-નટીઓ જેવા જ ચેનચાળા કરવામાં આજનાં યુવક-યુવતીઓને જેટલો રસ છે એટલો કોઈ સદ્ગુણમાં નથી. એનું કારણ કદાચ એ પણ હોય કે સમગ્ર જનસમાજને આકર્ષી શકે એવી પ્રતિભાવંત નેતાગીરી આપણી પામે રહી નથી. માતાપિતા પણ નીનિ ને સદાચારની સાચી કળાવણી બાળકોને આપનાં નથી. (એટલું જ નહીં

પા. નક્કર મગાન એવા ગાનો ગાઈને વખાળ 'સ' તી
 રીઝીગોનો આનાકો થઈ માત્ર મુઝ યાર હ) ને શિકતે
 માગિ થગાન સિવયની હાઈ કોઈ પ્રયત્તિમા મ ના નથી
 આથા માગા. ૬ યુર. અનમર કાતે? અમની નમર માન
 વાદનાનાની રાજિઓ નયા એને આ અનમર. ૭ નુ શે?
 અમિનેનાઓનુ ને ને?

અનુ. ૧. એ મગુ છે' એ મગુ ના સળોતોમા ખાસ
 ના. ૩ હે હા. ૧. પુનઃ પ્રસિદ્ધ યાયા અનન વિચારશક્તિ મ ના
 નાની હ ને રાજિ હા. ૬ નાની પુરુષ અમુ વાદિ કે મનુ ના
 મમથ. ૧. રતો અર્થ ના. ૬ આ પરિસ્થિતિમા કિપાર માન એ ના
 ૭ આધના અનુપરણુઓ અમુ ને કોઈ પણ મન વાધના પડેના એ
 આ નિચા. ૨ નો વાધ અનુપરણુ માન ખા. ૧ ને અન. ૧૨ છ,
 ૧ માનના પડેનામા રાજી ના બુધાર્થ ના એ મામાગિ. ૭ પ્રગતિ નિ
 નિએ ના ની ,

પ્રેરણા

સિંધ, આહાર, બૂખ ને મૈથુન એ ચારેયને આપણે મૂળ પ્રેરણા તરીકે જૂતા જમાનાથી ઓળખતા આવ્યા છીએ. જેમ જેમ, માનવજીવન વધુ બુદ્ધિવાળું ને તર્કસંગત બનતું ગયું તેમ તેમ પ્રેરણા-ઓની સાથે બુદ્ધિ ભગતી ગઈ અને એક વખત જે કામે માનવી પોતાની અંતપ્રેરણા વડે સરળતાથી કરતો એમાં બુદ્ધિપૂર્વકની યોજનાઓ પ્રવેશી. જેમ કે જંગલી માનવી બૂખો થતો ત્યારે જે હાથમાં આવતું તે ખાતો, જેટલી વખત બૂખ લાગે તેટલી વખત ખાતો; પશુ આધુનિક સંસ્કૃત માનવી જે હાથમાં આવે તેને ખાવાને બદલે જે તેના શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ વધુ અનુકૂળ હોય ને જે તેના શરીરમાં ખૂટતાં તત્વોની ઉમેરણી કરે એવો ખોરાક નિયમસર ખાય છે. આમ બૂખની પ્રેરણા એની એ જ રીતી પણ એને સંતોષવાનાં સાધનો ઓછસ બદલાયાં.

સામાન્ય વાતચીતમાં લોકો પ્રેરણાને કવિ કે લેખકની પ્રેરણા તરીકે ઓળખે છે, પણ વ્યારે આપણે માનસશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં વિચરોએ ત્યારે પ્રેરણા એટલે જન્મથી મેળવેલી અદ્યત્ત વૃત્તિ એવો અર્થ તારવી શકીએ. તરતના જન્મેલા બાળકના મોં આગળ ગળથૂથી ભરેલી રોમ્બી ધરીએ છીએ ને એ તરત મોં ખોલી ચપચપ ચાટવા માટે કે એને એમ કોઈ સમજવતું નથી કે આ પીવાની વસ્તુ છે ને તું

મેં ખોસા; છતાં એની બાળની પ્રેરણા એટલી પ્રભાવ દોષ છે, કે એ એને એમ કરવા પ્રેરે છે, એમ દેવવાય છે કે માનવનાં મો કામોમાંથી નવાણું કામો પ્રેરણા દ્વારા થતાં દોષ છે જેથી મનુષ્યને બહુ ભેદ પડતું નથી. વળી પ્રેરણાઓ જન્મભ્રમ દોષ છે એટલે પ્રેરણા પ્રમાણે પર્નવાનું કાર્ષિને ગ્રીબવનું પડતું નથી.

કુદરતના સર્જનમાં માનવીનું ધ્યાન સૌથી બિંધુ છે. કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તો માનવીને કુદરતના સર્જનની સૌથી અગત્યનું મીન માને છે. આથી જ કુદરતે પ્રાણીઓને આપેલી અનંક સંકેતજ્ઞાતુ દર્શન બહુ મોટા સ્વરૂપ માનવીને ક્યું છે. સામાન્ય રીતે દરેક પ્રાણી માનસશાસ્ત્રીઓ એવું પરવાર ક્યું છે કે પ્રાણીઓમાં જૂખ, લંબ, ચરકાણુ, ભય, દોષાંશતિ, નવસર્જન ને માનવીની પ્રેરણા દોષ છે. જ્યારે માનવીને તો પ્રેરણાઓનું દાન કુદરતે છૂટે દાણે ક્યું છે. માનવી ખાય છે, પીએ છે, ચરકાણુ કરે છે, દે છે, એને મળી વસ્તુઓ એકી કરે છે, સમૂહમાં કે સમાજમાં રહે છે, બાળકોને જન્મ આપીને પાળે છે, પોષે છે, લમે છે, રડે છે, અનુચરણ કરે છે, પ્રેમ કરે છે, કહે છે, નવું નવું જાગૃતાની આતુરતા બતાવે છે, મુસ્કે થાય છે, અરિમતા ધારણ કરે છે, આધીન પગ બને છે, કાર્ષિ નવું નવું સર્જે છે, એના સર્જનની જાહેરાત કરીને દેશવિદેશમાં એનો પ્રચાર પણ કરે છે અને આત્મપ્રદર્શન પણ કરે છે. માનવીની આ બધી ક્રિયાઓ વિશે ઋગ્વેદથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે બધી ક્રિયાઓના મૂળમાં પ્રેરણા સિવાય બીજું ક્યું દેખાતું નથી. તો પ્રેરણા પોતે કેવું અનેરું બળ છે કે જે માનવીના બધી ક્રિયાઓને રમ્ભો મુઠાડે છે એવો પ્રશ્ન મનમાં આવ્યાવિકે રીતે ઝડે છે.

૫ ! છે, એક સસનુ ડાઈનો ખગર મામગનરેન ઝાડીમા વપાઈને
 મનાઈ ધર છે, એક ગાય પોતાના વાજ્ઞને જોઈને લાલના મોડે
 છે રાજ્ઞ પાસે આને એટને એને પ્રેમપૂર્વક ચાગ્યા મોં ૮, એક
 વાગી પોતાના મચ્ચાને છાતી સાથે વગાડીને આમવી તેમ ફરના
 માં છે, પક્ષીઓ નરમનની પ્રેરણા મળ્યૂન થાય ત્યાં માળો
 માં છે, ઈ. મક છે, ઈ. મેરે છે, નાના બચ્ચાઓને ડાંગના, પોતાના
 ગીમરે છે, પોતે ચાગ ચાવમા ભરી લાવીને બચ્ચાને ખવડાવે છે—
 આ બધા પ્રેરણામય રાંડે માનસીની કિરાઓ થોડીક વધારે
 મુક્તિ હોનાથી એમા પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિ, નિર્મિતે ભાવના ભગવાં
 હોય છે બાકી મૂળ પ્રેરણાઓ નો એની એ જ નહે છે માત્ર એને
 પ્રગ કરતા આધનો થોડાક બદલાય છે એટલુ જ આનુ બને છે ત્યારે
 એનુ કહેવાય છે કે પ્રેરણાની બાથે બુદ્ધિનો સયોગ થયો છે જેથી
 પ્રેરણાનો ટેટનાં ન્યૂનતા કે અયોગ્યતાની પૂર્તિ થાય છે ને પ્રેરણાને
 વધુ પ્રગ બનાવના માટે એનુ ક્ષેત્ર વિસ્તૃત બને છે

કુદનનો સૌથી મોગી ને બિચા પ્રકાનનો સોધ એટને માનુસની
 પ્રેરણા આચળાળા પ્રાણીઓ એમના બચ્ચાને પ્રેમપૂર્વક દૂધ પાય
 છે વગી દૂધ પીવાની પ્રેરણા એરા સાદી ને સરળ છે કે એના આચિ-
 ભૌર વગ માતાના સ્તનોની દૂધની ગાઠે સાર નકામી ગઈ હોત ને
 માતા બાળક માટેના લાગનો પરચો કઈ ગીતે બનાવો શક્ત ?

રીતે માનુ સ્ત્રી શ્રી આ આગોમા પત્ર પ્રાપ્ત થાય છે આવી માનાઓ
 પોતાના ભાગ્યે માટે મરી પડે છે પ્રેમનો પ્રેમજન માન ગતિરિત્ત
 એ રીતે ગરીબ સ્થિતિ થાય તો કાઈકુ ધરમમ મીતે પડુ
 બાગમને આગી રીતે ઉરે છે એવી બાગમે-જાણ-પગલાવ છે
 અને એના નિશ્ચયાર્થ ગમ્ય । બનીને દુઃખનને માન પાડે છે એ
 અગ્રેજ નેખકે એક એવી માનાન દુઃખનવિતિ આનેખ્યુ છે કે જે
 મૂગી હતી તેના પડ કાઈ બાગમે અસાચા કરતો જાય પાનિતે
 એને ગમ છે તેના બેમાલ પ્રેમ એના મનમાં મુમ નિરુપ્ત
 હતો પાસના બાગમે અપાર પ્રેમ એક વખત તેના ભાગ
 હતો મુખે ત્યાં તેના બેમાલ અદાસ ચડ્યો ત્યાં તેના ગમ ભી
 પોતે મૂગી હતી આથી મહદ માટે ગાનિ બૂમ પાડે જે ગમે
 નહોતી અચાનક તેના ભાગ્યે માટે આવી જતો ઉપાગ હતી
 કોમગી હૃદયની સ્ત્રીએ અગ્નિપૂરક કરી તેના બાગમે હા
 માના તાપ્ય એવું રહે માનુવની રીતે । સ્ત્રીઓમા મુદા નાન
 હોય છે ને બાગમે માટે જે ગમે તેના બેખમમા મુદા તરફ હોય
 જે આજ બને છે ત્યાં માનના રીતના રીતના આધે નાન

આ મા-પગમાત્રા રિના નુદાનુદા મનગ્રો, વિજ્ઞાનની જુદી-જુદી
ગોધખોળો, મોજસોખ કે જીવન મનગ્ર જનારના સાધનો, દ્વાઓ,
પણ જીવન જીવવાના પદ્ધતિઓ, કુળને ગર જીવાના સાધનો,
સિનેમા, ન્ટોમરો કે એગ્રેનેનો, ટપાલ, તાલ કે ટેલિફોન વગેરે બધાનીમા
હોત ખગ ? આને એક દેગ બીજા દેગ સાથે, એક પ્રજા બીજા
પ્રજા સાથે આટના નજીક આસી રાકો હોત ખગ ?

તોજ પ્રેરણા કે બૂખની આ પ્રેરણા ન હોત તો પગ-પગીનો
સષ્ટિ કે માનવીની સષ્ટિ જન્મત બનો એમી ગી હોત આને 'પેટ
ઠરાવે વે' એ સિદ્ધાંતને પગવા કરતા અનેક દૃષ્ટાંતો નજરે નડે
એમ છે એક નાનકડો કો. પણ વનમાત્રા જડા નીળાગે નડો
એ રિચાડે હિનાગામા પોતાની જરિયાત વેટનો જુલમકે વગા મ. ન
પડે કે એ ઈ પ્રેરણાના આધારે કે એવા રીતે એક માનવી પણ
સૂરજ ગિતાવેત પોતાની આજીવિન પ્રાપ્ત વગા વામંગત બને કે
એ પણ બૂખની પ્રેરણાને જ આભારી કે ને ? એક કંપના વગે કે
જખ જવી વગુ દુનિયામા અસ્તિત્વ જ ન ધરાવતી હોત તો ? તો
માનવીના દાધપગ ને મગજ કાળ ખાઈ જાત માનવજીવનની બધા
દોષદોષ બૂખને આભારી કે એમ બૂધા નગર દૂદો છે ?

નિગ્રહાન્તો પણ જુગી પ્રેરણા ને મેકડુગવ ગણાવે કે જો કે
આ પ્રેરણા બીજા બધો પ્રેરણાઓમા ખૂન સંગ છે માણસમાત્રા
ને ગમતુ હોત એ જીવાનો ને જ ન ગમતુ હોત એતે નિગ્રહાન્વાના
આત્મ હોય છે માનવીને રજો પ્રત્યે અનેરુ આર્થશુ હોત કે,
જ્યારે પ્રાણીઓને નથી હોતુ આખને ગમે એનુ ખાવાની માનવીને
ટેવ હોત કે પ્રાણીઓમા પણ આતુ જ હોય કે. કેઈએ આપડ
નુકમાન નુ હોત અથવા આપણા કપગ મમથે આપણને મદ ન
હી હોય એવા માણુને આપણે પિંકારીએ રીએ દિય. પ્રાણીઓ
આપણને નધા મમથા, એમને જોતા જ આપણે હીએ રીએ.

પિઠિંગે છીંગે ને ગેમોં મારીએ ડીએ એ ॥ પાળા નિ મારની
પ્રેંગાનુ બાળ આપણો દોર છે

૨૧/૧ની પ્રેલા ડારિનના મન પ્રમાણે જે પાના-મોટા
જોવા સખા પ્રાણ દોષ છે વખત- વખતે મિલ જોયુ પ્રાણી પણ
૧૧ વચ્ચ પૂર્ણ લપાણો કુખમાં સતાર્થ જન છે ૧ પ્રાણીઓ
માનવી ખૂબ ગતા દોષ છે એવો જ સિદ્ધ માનવી છે અને
માનવી વાન જો છે એવા પ્રાણીઓ ખૂબ લાગણીરૂપ હોય છે ને
મરનાની મિતિ પણ એમની જ પ્રાણ હોય છે હજારા અમર
પિંડો ન વેળ આના પ્રાણીઓ ૧ વગી અમરજીની સાથે સાથે
લખનો પ્રેમ સાગર રીત સમગ્ર જન છે એ પણ આપો ન જુનું
લેઈએ બાળક અમર એવો માનવી હાલીમા જ શરૂ રોધે છે
૧ પ્રાણી રાણી રે એટલે એ પ્રાણ કે માણસ ધમે છે જે
પ્રાણીના સમયમાં ફેલા દેશોના હોય છે એમને એના રહેવામાં
પાલન હોય છે આથી ભરતન પરિચિતિ પીળી થનવિન એ
દેશમાં લદાર્થ જવાનુ વધુ પસંદ કરતા હોય છે

દાગ વૃત્તિ એ પ્રાણી ઉત્પત્તિની એ મહત્ત્વની પ્રેરણા ૧ પ્રાણીઓ
એ માથે નરે છે એ છે, ગળે છે ૧ રોગમાં જ રહે છે તેઓ
૧ માથે રહી ૧ ગળે આર્થે જુના રે છે બચાર કરે છે ૧ જનમાં
મુખ્ય ત્યારે સ્ત્રીઓ પાડે છે ૧ મેકનન ટોળાવૃત્તિને સામાજિક વૃત્તિ
નગરે જોડખાયે છે ને માનવીને સામાજિક પ્રાણી તરીકે જોડખાયે છે
માનવીની પગમાર્ગે મિતિ આ સામાજિક પ્રેરણાનુ જ એ અગ છે.
આપણે નાણાઓ મદિરા પાદશાળાઓ સામાજિક મિનનગૃહો ક્યમો
દેશો ગીમો ૧ અપોનોમાં માનવી પોતાની આજીવનના સમાજ
માથે દેવી અત્ય રીતે— (ધર્મેસવી રીતે જો વર્ધ જન છે ૧ ત્યાં એ
૧ ૧ જનિની ચિતા નરી ૧ તો પોતે માણી છે ૧ સામો માગુસ
૧ માણી છે એ મિતિ જ એવા માણ પ્રાણી બોમને છે

માનસો કદી એકો નથી રહી રાખે એનું મન દરેક રોગી-સન
 કૂઠા' પૂરું પાડે છે માનસ ત્યાં જ્યાં પોતાનો સમાજ જોડે વર્તે
 ત્યાં છે એનું નક્કી છે પત્રી ભલે એ સમાજ માનસોનો ન હોય
 અને પ્રાણીઓનો કે પક્ષીઓનો હોય રોગાન્મન કૂઠો એનું વદાનું તરી
 જ્યાંથી એકો પાછો ને નિર્જન દાણ પડે એને અકળામ । યરા વાગી
 ત્યારે જોડે ત્યાંના પક્ષીઓ મારે, પ્રાણીઓ સાથે દોસ્તી બાંધી આપ ।
 સ્પ્રિમુનિઓ પડે માનસોની વચલીથી દૂર રહેતા અને યશુ-પક્ષીઓ સાથે
 કેના હાથો જતા એનો વાંધાથીનું સમાયનું કે કાગિદામ । અભિજ્ઞાન
 શાકુતન વાચીએ તાર ખનગ પડે આમ અમદાસિ એ પણ જન્મજન
 પ્રેરણા છે માનસ કુટુંબ એ છે, સમાજ એ છે, અનેક સમાજો
 મળીને રાજ્ય રચાય છે, અનેક રાજ્યો મળીને એક નાજુસધાની રચના
 થાય છે આખાએ વિશ્વનું તન એકધારે આવે છે એની પાળ
 માનસો ॥ અમદાસિ નિરાસ બોલુ રા છે ?

છે આ પ્રેરણા વીધે વિનયીય છવે એમ્બીગ પ્રમે આમ્બીય છે નવુ સર્જન શ્રે છે ને દુનિયાને શ્વાસ છે । દોષક જેવા પ્રખ્યાત મનોવિશ્લેષે તે જાતી ઠાળને એવુ જાહેર કરી દીધુ છે કે નાનામા નાનુ બાગમ પશુ જાતીય રીતે જાગૃત હોય છે ને પુખ્ત અવસ્થા પડે તા પશુ એની જાતીય શક્તિ પ્રમથા રોય છે જે એની ગમનમા કે માતા સાથેના વર્તનમા સ્પષ્ટ દેખાય છે

દુનિયાના મોટા વર્ગના માનવીએને મશ્ક કરાતી દેવ હોય છે કીડી કપુ સમઢ શ્રે છે પક્ષીઓ ઘાસના તળુખના, રૂ વાગ વરે સમઢે છે ફૂલગમ્બો રેલી નીચે હાડકાં દાગીને હાથ સમઢે છે વાઘ એની બોડમા મરેના મ દા સમઢે છે અને માનવી પોતાને ગમતી બંધી જ વસ્તુઓ બેગી શ્રે છે નાના બાગમો જાગૃત તપાસીએ તે પતા ટિકિટો દીવાસગીની છાપો કાઢીએ દેસરિદેશના સિક્કાઓ નેતાઓના કે મિનેમાના એ ટરોના ફાટાઓ એવુ બધુ જડે ખરૂ આથી જ ડો મેકુથને આવુ બધુ બેથ કરવાની શક્તિ એ લુહી પ્રેરણા તરફ ગણ્યારી છે એને એ સમજા મક પ્રેરણાનુ નામ આપે છે

સ્વભાવમક સર્જન કરનાનાં પશુ પ્રેરણા છે કરોગિયો જગા બારે છે જીવજાતુઓ દર કરે છે પક્ષીઓ માગા બાધે છે માનવી ધરમાર રમે છે નાનુ બાગમ પત્તાનો મરેના પનાવે છે આવુ મહુ લોઈએ ત્યારે એમ માનવુ જ પડે છે કે માનવી સર્જનામ પ્રગતિને વરેતુ પ્રાપ્ત છે એને નરરા મેરી રહેલુ ગમતુ થી પના ને વાસ્તવિક રિધનિને અનુભવીને પ્રાપ્ત થના સાધનોની મદ વડે એ નવુ નવુ સર્જન છે આ શક્તિની વિરોધ મ પ્રેરણા એને સહારામ શક્તિ ધણુ નાના બાગમો તોડફેડ કરવામા ખૂબ કુશલ રોય છે આવાં બાગમો રોજ મેધા મોલા રમકડા તોડે છે આથી માગાપ ખૂબ કટાળે છે પશુ મુમાગોએ એક વસ્તુ ખૂબ ખ્યાનમા રાખવાનાં કે બાગમ જમ વધારે મ । તોડી એમ એ હરિષ્યમા સર્જન કરતુ શર્ષ બાળક તોડે

છે ત્યારે એની રચના ધ્યાનમાં રાખતું જાય છે. કલાકારો, લેખકો, એન્જિનીયરોનાં બેઠનું ગડન રમકડાંની તોડફોડમાંથી જ થાય છે.

રચનાની પણ એક પ્રેરણા છે. નાનાં બાળકો પ્રત્યે માયાપ સહેજ બેધ્યાન અને એટલે બાળકો ગડવાના શક્તિનો આશ્રય લે છે. જો માયાપ બાળકની તો પબ્બ ખચર ન લે તો બાળક ખૂબ ચિડાય છે. અને હાથપમ પડાડે છે, કાંઈકે કાંઈકે કરીને પણ એ માયાપનું ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર વર્ણવેલી તેર પ્રેરણાઓ વડે આપણું મન પ્રજ્વળિત થાય છે અથવા આ તેર પ્રેરણાઓના બોલામાં જ આપણું જીવન બધું બેસે તેવી રીતે બેસાડી દેવામાં આવ્યું છે એ નિશંક છે. આ સિવાય હાસ્યની પ્રેરણા, રમવાની પ્રેરણા, અનુકરણની પ્રેરણાનો પણ આપણા જીવનમાં મહત્વેય થાય છે આ બધી પ્રેરણાઓ છે તો જ આપણું જીવન છે એ નક્કી હોવા છતાં એકલી પ્રેરણાઓના બળે દેરાણું એ પણ ઠીક નથી. માનવી ધારે એ રીતે પ્રેરણાઓ પર કાબુ મેળવીને જીવનને ઊર્ધ્વગામી કે અધોગામી બનાવી શકે છે. માનવીના જીવનનું ખોય ખરાબ વૃત્તિઓને દાખવાનું નહીં, પણ એમનું ઊર્ધ્વ-કરણ કરવાનું છે એ નહીં ભુલાય તો જ માનવ જીવન વધુ સરળ. સુગમ તે મંદકારી બની શકશે.



‘સ્વભાવદર્શન’ના શ્રી હર્ષિદા પંડિતે લખેલા બરા
લેખો ગળેઃ વગર મુશી નિયમિત છપાયા તે
માસિક આર્થ નેથું તે હોય જ.

શુભરાતી વાચકોનું માનીતું માસિક



તાત્રી ઈન્દિરલાલ મો. દવે

સપ્તાહ જન્મનાથ પરમાર

હેના જોસ પાંચીદર માસની ૧૨ તારીખે નિયમિત પ્રગટ થાય છે
પિંચિત્ર પ્રકારનું નીચે સપ્તાહનું જન્મનાથ માસિકોમા જુદું તરી
આપે છે

૧૨૨મા એટ્રિન લુનાઈ, ગોમ્દોગર અને જાન્યુઆરી એ ચારમાથી
કોઈ પણ માસથી માલક થવા છે

દર મહિને પ્રિરની નિત્ર, ૮૦ પાનાનું સમગ્ર રાશિદ જ્ઞાના વાર્તિક
લસગમ્મ ફક્ત રૂાદાસાત રૂપિયા વિદેશમા શિ ૧૫

‘સ્વભાવદર્શન’ના શ્રી હર્ષિન પડિતે લખેલા બધા
લેખો ત્રણેક વગ્સ સુધી નિયમિત છપાયા તે
મામિક આગે જોયું તે હજે જ

.. ગુજરાતી વાચકોનું માનીતું મામિક



તત્રી ઈશ્વરલાલ ગો. દવે
સપાલ જયન્ત પરમાર

હે ના છત્રીસ વર્ષથી દર માસ ૧૧ તારીખે નિયમિત પ્રગટ થાય છે
વેશિષ્ટ પ્રકારનું નીકર સપાલ દગનામધે માસિકોમા જુદું તરી
આવે છે

૧ સમા એનિન જુનાઈ એપ્રિલ ૧૨ માં જાન્યુઆરી એ માર્ચમાં
૧૫ માસથી પ્રગટ થવા લાગે છે

૨ મહિને ત્રિગી ચિત્ર ૮૦ પાનાનું સમગ્ર વાચન ૫ના વાર્ષિક
૧૨૫ રૂપિયા સાદાસાત રૂપિયા વિદેશમાં થિ ૧૫

—પ્રાગ્ મત્રા કે જાણ નિગતો માટે લખો—

મા ૨ તી સા હિ ત્ય સં ધ નિ મિ ટે ૩

રોડ ફર્નિટીંગ સોજ પો બે ન ૭૩ અમદાવાદ, ૧